

「差額ベッド料」は不要です

「謝礼」や「付け届け」は不要です

人権を守る医療・介護をめざします

保健・医療・福祉のネットワークで対応します

岡山医療生活協会の4つのこころ

# かりゆし

かりゆしとは沖縄方言で「縁起がよいこと」「めでたいこと」を表す言葉です。

発行日 2022年1月1日  
 発行者 岡山東中央病院  
 岡山医療生活協同組合  
 岡山市中区倉田677-1  
 TEL 086-276-3711  
 FAX 086-277-5556

QRコード

岡山東中央 検索

## 2022 新年あけましておめでとうございます

# 寅年女

入職して1年半以上が経過しました。病院勤務は20年ぶりのことで、現在も自身にとっては、挑戦の日々であり、勤務が終わると睡魔との戦いの日々です。今後の目標は高齢者看護の全体像がつかめ、予測を立てた発想や行動が取れることです。入院中の患者さんが少しでも安心して治療や生活援助が受けられるように広い視野を培っていきたく思います。

れもん棟 櫻木 香織

昨年(みずのえとら)です。「陽気を孕み春の胎動を助く」冬が厳しいほど華々しく生まれる。(冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になるということ)今年の目標は元の体重に少しでも戻し健康な体作りをして新たに生まれ変わろうと思う年であります。今年も元気な笑顔で患者さんとその家族の支えに少しでもなれるように頑張ります。

れもん棟 松尾 敏江

昨年(みずのえとら)です。「陽気を孕み春の胎動を助く」冬が厳しいほど華々しく生まれる。(冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になるということ)今年の目標は元の体重に少しでも戻し健康な体作りをして新たに生まれ変わろうと思う年であります。今年も元気な笑顔で患者さんとその家族の支えに少しでもなれるように頑張ります。

れもん棟 塩見 春香

昨年(みずのえとら)です。「陽気を孕み春の胎動を助く」冬が厳しいほど華々しく生まれる。(冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になるということ)今年の目標は元の体重に少しでも戻し健康な体作りをして新たに生まれ変わろうと思う年であります。今年も元気な笑顔で患者さんとその家族の支えに少しでもなれるように頑張ります。

れもん棟 伊藤 泉

2人目の育休明けからこちらでの勤務となり2年経ちました。様々な方に支えて頂き、毎日なんとか家庭と仕事を両立することができています。今年も患者様や地域の方々のお役に立てるよう努力していきたく思います。また、家庭でも白衣の天使になれるように、子どもたちへ優しい声かけを心がけようと思います。

リハビリ科 理学療法士 木村 聡美

リハビリ科 作業療法士 伊藤 泉

すみれ棟 関根 里美

さくら棟 佐藤 友香

### 研修医 友直先生から ギター演奏のプレゼント

11月19日万全の感染対策のうえ、研修医の友直先生はじめ職員によるバンド演奏が行われました。エレキギター・ギター・ドラムの迫力ある演奏で、昔懐かしい洋楽。演奏が始まってすぐの光景に驚きました。日頃表情が固く口数も少ない患者さんの手や顔、体がリズムに合わせて拍子をとられている! 曲を重ねるごとに気持ちもリラックスされ、カメラに向かって笑顔でピース!! 限らない可能性を感じた心温まる時間でした。

れもん棟 職員

### 季節感あふれる壁飾り

10月にはハロウィンも登場!  
 11月は柿の実、カラスとお猿さん。こちらは介護士Sさんの力作です。入院生活を少しでも楽しんで欲しいと、スタッフの心配りが温かいですね。

### 1月 外来診療表

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00~12:00	重見	重見	眞鍋	大野眞鍋	大野石井	15日眞鍋
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 <small>禁煙外来(予約)</small>			
皮膚科	午前 9:00~12:00	25日は休診 高橋(阿)					
整形外科	午後 13:30~15:00			○ <small>初診受付14:30まで</small>			

### コロナワクチン3回目接種について

3月より接種開始予定です。  
 当院で1・2回目のワクチン接種をした方に実施いたします。  
 お問い合わせは平日の14-16時に086-276-3711までお願いします。

### 患者さんへお願い

発熱、せき、息切れ、強いだるさ、味覚や嗅覚の違和感があるかたは、通常と別に診察をご案内しています。来院前に必ずお電話でお問合せください。

※予約外のかたは、できるだけ11時までにご来院ください。  
 ※お問い合わせ等は、受付または外来看護師までお願いいたします。

**発熱のある方は、別のお時間で来院していただきます。必ずお電話でご相談ください。**

12月30日(木)~1月3日(月)、1月10日(祝)は休診させていただきます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 医療費にお困りのかた

なんでも相談窓口

お問合せ先 ☎086-276-5278



# 瞑想を日常に取り入れてみませんか?

No.16

## 「あたりまえは有り難い」

事務課 水上 あや

12月号のかりゆしに「魔女の二撃」と書かれた急性腰痛、いわゆる「ぎっくり腰」の記事を読みましたか?つい最近それを体験した、そのお話です。

普段何も気にせずできていた普通のことには「あたりまえ」ではなく「有り難い」ことだったのです。痛みがなただけではなく、温かい布団で安心して眠れること、朝ごはんがおいしいこと。仕事があるということ、仲間がいること。すべてが当たり前ではない…。

1年ほど前から朝ヨガやストレッチ、瞑想を30分ほどしています。その日も身体をほぐした後なのに…。朝食のとき「ハーックション」とくしゃみをした途端、腰に激痛が…。まさに魔女の二撃を食らったのです。急遽仕事を休み、安静にして、2日目には何とか動けるようになりまし。腰という字は、月(にくづき)にかなめと書くだけあって身体の要ですね。たとえば、歯磨きをするのに身体をかがめる、靴下をはく動作、トイレの水を流すとき。あらゆる動作でギヤツと痛みが起き、腰って大事な場所なのだつくづく実感しました。

私にはSNSでつながった、ヨガの先生など身体力専門家の友達がたくさんいます。詳しくアドバイス下さったり、お見舞いのメッセージが届いたりしました。日常の中に「有り難いこと」をどれだけ見つけて、「感謝」をどれだけできるか。これが**人生の幸福の量に比例する**そうです。

①人とのつながりを大切に  
②あたりまえは有り難い  
③常に感謝する  
この3つを心がけて、新しい1年を大切に過ごしたいと思えます。



## 連載コラム 35 保健師ともこが行く

# 子どもの視力低下 気になりませんか? ~深刻な近視の低年齢化②~

先月は正しいタブレットの使い方を紹介しましたね。今回は、皆さんがよく手にするスマートフォンの使い方です。

先日、乳幼児にスマホを渡し、ユーチューブを楽しんでいるお子さんを目にしました。「スマホ育児」です。幼児期にスマホ主体に育児をしていると…

- 1 人とのコミュニケーション能力の低下
- 2 読書が苦手になる
- 3 子どもがしゃべらなくても、一方向での動画配信なため言語発達が遅れる
- 4 近視になりやすい

使い方一つで、子どもへの発達に大きな影響をあたえてしまいますね。また、ラインいじめ・SNSいじめが問題にもなっています。近視の話とは少し外れましたが、正しいスマホをこの機会に家族で話し合ってみてください。

### このような使い方をしていませんか?

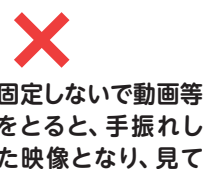
- 目が近い
- しせいが悪い
- 机の高さが合っていない
- タブレットの角度が悪い
- 画面に光が反射している



× 角度が大きく目や手首に負担



× 机が高すぎて、目が近い 画面が反射して、目が疲れる



× 固定しないで動画等をとると、手振れした映像となり、見ていると気分が悪くなるおそれがあります



× 脇を閉めて固定すると目が近くなりやすい

画面が反射して見えにくい、しせいが悪い、まばたきの回数が減ることなどにより、目の疲れやドライアイなどを生じます。



動画等をとる時は、机に置いたり三脚等に固定。



お遍路紀行

こんにちは、岡山中央病院 介護士のゆかです。この連載で四国と沖田新田の札所をご紹介します。

## お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖田新田八十八ヶ所

今回は沖田新田第十八番札所の紹介です。こちらの札所は操南小学校近くの3番用水をバイパス方面に進んでいくと、右手側に少し大きめなお地藏様があります。そこが第十八番札所になります。こちらの札所は木野山様も祀られており毎年夏には町内の子供たちが集まり小さな御

神輿を担ぎ「木野山様じゃーチヨイサーじゃー権現さんじゃーチヨイサーじゃー」と声を上げながら町内を回ります。150年くらい前にこの地で疫病が流行り、多くの人が亡くなりました。当時は水道もなく飲み水は雨水や用水の水をろ過して使っていたことから疫病が蔓延しました。選ばれし若者が歩いて高梁にある木野山神社に行き御蔭を受け立ち帰りこの祠にお祀り



したのが始まりで、それが今も受け継がれています。地域にとっても根付いている神様です。(参考…操南区連合町内会)

四国八十八ヶ所第十八番札所母養山恩山寺は徳島県小松島市田野町にあります。ご本尊は薬師如来です。恩山寺には全国でどこでもしか手に入らない摺袈裟というお守りを頒布していることで有名です。肌身離さず持てば現在の罪障を消滅させ、亡くなった人の棺に納めれば極楽浄土に行くことが出来ると伝わっています。お参りの際にはチェックしてみてください。



▲ 母養山恩山寺



▲ 沖田新田第十八番札所

お寺の裏側には遊歩道や展望台も整備されています。