

「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

岡山医療生協の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3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



岡山東中央 検索

つらい肩こりはなぜ起きる？

原因と解消法について

コロナ禍でリモートが増えたのに加え、寒い日が続き肩こりに悩む人が多いのではないのでしょうか。

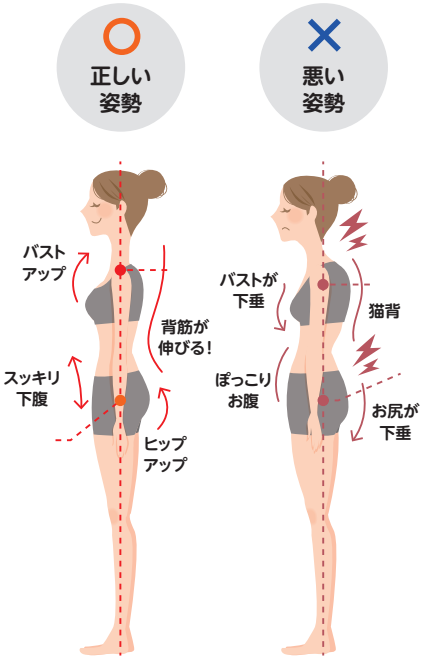
この痛みや不快な情報によつてさらに筋肉の緊張が起こり、肩こりが慢性化していくといった流れです。ここでは正しい姿勢と血行を良くする運動を紹介します。

◆肩こりの原因は

- ① 姿勢によるもの
- ② 精神的緊張によるもの
- ③ 目の疲労によるもの
- ④ 冷えなどの温度によるもの


◆姿勢と肩こり

絵のようにないわゆる猫背は肩こりになりやすい姿勢です。頭の位置が前にいけばいくほど、頭の重さを支えるために首の後ろの筋肉の緊張が高まります。また肩が内に入ると胸が広がりにくくなり十分に酸素が取り込みにくくなり、肩こりを助長してしまいます。日頃から正しい姿勢を意識して過ごしましょう。



左記の人は無理に運動を行わず病院に行くようにしてください

- ・肩が痛い運動をしても痛みの強弱がない
- ・夜間(安静時)も痛い
- ・痛みがだんだんひどくなっている
- ・肩のほかに胸の痛みや圧迫感がある
- ・熱を持っていたり、赤く腫れている



肩こりスツキリ体操の紹介

タオルを両手で持ち、左右に張った状態で上下に上げ下げします。このとき胸を広げるようにしましょう。

10秒×5セット

図のようにタオルを持ちゆつくり左右にストレッチします。このとき視線はまっすぐ前にして下を向かないように注意します。

10秒×5セット

両膝を揃えて下を向いて両腕を伸ばします。肘を伸ばしなるべく手が遠くなるようにします。このとき足が重ならないように注意します。

30秒×1セット

肩を耳に近づけるようにすくめます。10秒数えたらストンと力を抜きます。

5セット


3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 9日は休診	大野 眞鍋	大野 石井	5日石井 19日眞鍋
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 禁煙外来(予約)			
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿)				
整形外科	午後 13:30~15:00			○ 初診受付14:30まで			

新型コロナワクチン3回目接種について


当院で1~2回目のワクチンを接種した方が対象です。接種券が届いた方から予約可能

☎086-276-3711 月~金 14:00~16:00



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。

3月21日(月)は祝日のため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?

「呼吸に合わせて体を動かしてみよう。」

No.18

事務課 水上 あや

静かに座るだけが瞑想ではありません。ヨガは体を使った瞑想と言われ、呼吸に合わせて動かすので体だけでなく心もリラックスします。体の感覚に意識を向け、呼吸と合わせて動けば、簡単な動きも立派なヨガになります。毎日短時間でいいので継続してみてくださいね。今回は2つのポーズをご紹介します。

①キヤットアンドカウ

(写真参照)

四つん這いで、背骨を丸めたり、そらしたりするポーズです。

効果・背骨をしなやかにし、下腹部が引きしまる

①四つん這いになり、背骨をまっすぐにします。

②息を吐きながら背骨を丸め、おへそを覗き込むようにし、お腹を引き締めます。

効果・リラックス、肩こりがほぐれるなど

③息を吸いながら胸を前に開き、腰を軽く反ります。

④呼吸に合わせて何度か続け、背骨を1つずつ動かすようにしていきましょう。

①脚を腰幅に開いて立ちます。足裏全体を均等に踏んで立ちましょう。
②息を吸いながら両手を外側から回しあげ、上で手を合わせその手を見ます。首がすくまないよう肩甲骨を下げておきます。
③息を吐きながら、吐く息に



連載コラム 37 保健師ともこが行く

縄跳びで親子ダイエットを目指します!

少し、春らしく暖かい日。夕方も明るくなる時間がながくなりました。

子どもが学校から帰ると「ママ一緒に縄跳びをしよう」と誘われました。普段、学校と習い事を頑張っている息子。たまには息抜きで…と思い、夕ご飯の支度を気にしながら「まあ、いいか。今日は手抜きで!」と勇ましく外へ。

子どもの頃、運動音痴だった私が唯一得意だったのが「縄跳び」。二重跳びなら楽勝で100回以上は跳べていました。自信満々に二重跳びを披露。10回目で息切れを覚えダウン。

「縄跳びの知ちゃん」と近所でも有名だった私が10回なんて…

「これじゃあダメ!」と闘争心に火が付き、時間のある日は息子と一緒に縄跳びの練習をしています。ちなみに小学4年生の息子は10回以上を目指しています。

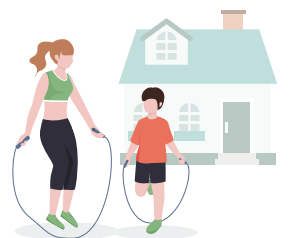
縄跳びは軽いジョギングやウォーキングより1.3から2倍の消費カロリーがあるそうですよ。

全身運動である縄跳びは

- ① 脂肪燃焼効果に期待がもてます
- ② 体幹や下半身を鍛える効果があります
- ③ 心肺機能の向上や持久力の強化にもつながります

*現在、持病を抱えている方は主治医と相談してください

まずは10分以上20分以内を目安に、週3日。ぽっちゃり体型の息子と親子でダイエットを込めて縄跳び交流を深めたいです。



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新田の札所をご紹介します。

お遍路ゆかが行く! 沖新田八十八ヶ所

今回は第二十番札所の紹介です。沖新田の札所は、宮道と桑野の用水角にあります。隣には赤い鳥居の天照神社の祠があります。広々とスツキリとした敷地内で、春には藤棚の藤の花が楽しめます。(駐車場はありません)



▲ 沖新田第二十番札所

徳島県勝浦郡の山奥にあるお寺で、ご本尊は地藏菩薩です。こちらのお寺の仁

王門(山門)には金剛力士と鶴がダブルでお寺を守っている像があります。門を抜け、苔の綺麗な敷地内の道を通り本堂、大師堂に行きます。こちらの納経所では、納経後に交通安全のステッカーがもらえます。鶴の朱印を白衣にも押し



▲ 四国八十八ヶ所第二十番札所 霊鷲山鶴林寺

縁起がよいとお遍路さんに人気です。