

全館医療療養型病院 岡山東中央病院だより

「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

健康・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10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

岡山市とともに フレイル予防にとりくんでいます!

あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふえ

申込不要 参加無料

10月より毎月2回、岡山市ふれあい介護予防センターが推奨する『あっ晴れ!もも太郎体操』と健康講話を開催します。一緒に楽しい時間を過ごしませんか?ご参加お待ちしております。

場所 岡山市中区倉田680-1 コープ倉田歯科2階 はみんぐホール
日時 毎月第1、3水曜 13時30分~(1時間程度)
対象 どなたでも参加していただけます。
 ※水分補給できるものをお持ちください。
 ※お車のご利用は極力ご遠慮ください。(自転車置き場は医院前にあります。)

※『あっ晴れ!もも太郎体操』は岡山市ふれあい介護予防センターが実施しています。詳しい内容については同センターホームページ(okayama-fureai.or.jp)をご覧ください。
 ※お問合せは、岡山東中央病院 **086-276-3711** 富家まで

私たち岡山医療生協は、2019年から「フレイル予防」にとりくんでいます。「フレイル」とは、「虚弱」の意味です。認知や身体機能の低下、食事量の減少による生活機能の低下、社会との結びつき減少などにより介護や入院などが必要なる状態に近づいていることと、日本老年医学会により提唱されました。65歳以上の方が対象となります。

岡山市の実施している「フレイル健康チェック」実施機関として参加し、研修を受けた専門職員が無料でフレイルチェックを実施しています。働き盛りは「メタボ」、そしてその後は「フレイル」を予防しましょう!しっかりと食べて、仲間とあつまり、運動しましょう。

写真紹介コーナー

生後2週間くらいで保護されて今は2歳になる三毛猫の女の子、琥珀(こはく)です。保護したては猫風邪もひいていて顔もグジュグジュだったけど今は美猫になりました♡

10/13(木)まで、操南公民館にて「お遍路ゆかりパネル展」開催中です!

公民館にレッツゴー!

ご支援ありがとうございます!

暑い盛りの8月、岡山県生活協同組合連合会さんから、コロナ対応への支援として野菜ジュースの差し入れをいただきました。みなさんの励ましが何より元気がでます!

いっしょに歩きませんか? **第3回! お遍路ゆかと行く!**

沖新田八十八ヶ所巡り 申し込み受付中! **先着20名**

開催日時 12月10日(土) 午前9時から1時間程度
第2回の続きの札所から順番に巡ります。

集合場所 岡山東中央病院 (駐車可能) 「お遍路ゆか」の動画ができました! または、YouTubeで検索! 岡山東中央 お遍路

申し込み ハガキもしくはメールに、「お名前・住所・電話番号・メールアドレス・第3回沖新田八十八ヶ所巡り希望」と明記してください。11月10日(木)までに折り返しご連絡致します。

宛先: 〒703-8265 岡山市中区倉田 677-1
 Mail: tfuka@okayama-health.coop

10月 外来診療表

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|-------------------|----|-------|-------------------------------|---------------------------------|----|---------------|
| 内科 | 午前 9:00~12:00 | 眞鍋 | 石井 | 眞鍋 | 大野 | 大野 | 1日石井 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 | | 高橋(阿) | | | | |
| 整形外科 | 午後 13:30~15:00 | | | | ○ <small>初診受付14:30まで</small> | | |

※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。

10月10日(月)は祝日のため休診させていただきます。

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。

新型コロナワクチン接種について

10月1日(土)より、オミクロン株対応ワクチンになります。接種可能条件は岡山市の指導に従います。

※当院のオミクロン株対応ワクチンは全てファイザー製になります。

実施日 第1・第3土曜日 | 14:00
 第1・第3・第4水曜日

☎086-276-3711

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?

「魔法みたい?!アレクサンダー・テクニーク」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

No.25

いま、アレクサンダーテクニーク (AT) を取り入れたヨガを勉強しています。知れば知るほどATはすごくいいなと思っています。

果生み出されたボディワークがATで、演劇界や音楽家の方に広まりました。100年以上前のことです。

私は以前、仕事で人間関係に悩み、たくさんの課題をひとり抱え込んで無力量を嘆いたり、焦ったり。そしたら、胃腸の調子が悪くなるし、ガチガチの肩こりと頭痛に加えて、ぎっくり腰になってしまいました。心の悩みは、身体に影響しますね。この時にヨガだけでもなく、ATを知っていただくと楽になれたとつくづく感じます。

ATは、重たい頭の存在とそれを支える脊椎(軸骨格)がキーワード。誤った身体の使い方のくせを知り、修正することで、痛みや緊張をほぐすことができます。ヨガだけじゃなくて、普段の生活や、スポーツのパフォーマンス向上にも役立つのです。実際やってみると身体がこんなに楽ちんだってびっくり!今回はATを取り入れた座り方をやってみましょう。

ところで、ATってなに?って気になりますよね。アレクサンダーというのはオーストラリア生まれの俳優さんです。彼は、舞台に立つと声が出なくなるという自分の症状に悩みます。病院でも原因が分からず、自分でいろいろ探求

ATを使った座り方

- 1 落ち着く場所に座りましょう。
- 2 ゆったりと周囲を見回し、ここに自分がいて、床があり、周りに空間があるなど思い出しします。(外とのつながり)
- 3 両手でそつと頭全体に触れてみましょう。前後左右に頭を揺らしてみて、大きな頭が一番上にあつて、それが動くとき(軸骨格)も動くのだと気づきます。
- 4 次に、顔から順番に身体の前側(首↓胸↓お腹↓もも↓すね↓足)に手の体温を伝えるように触れていきます。
- 5 はあくそ息を吐いて、頭を前に、肩も背中もまるめるようにし、鼻から下はどうしりとして足(と脚)が前で支えてくれていると思いついて。
- 6 足(と脚)で押して、ゆっくり鼻先を前から上に、頭を脊椎(軸骨格)の上にあつて乗せるようにします。
- 7 最後にはあ、とあごを緩ませ、しばらく目を閉じたままゆったり呼吸をしましょう。



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! 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所



お寺は「捕鯨八千頭精霊供養塔」があります。室戸市は江戸時代から昭和初期まで



▲車道から見える児島湾と夕日



▲沖新田第二十六番札所

高知県室戸市にある本尊は薬師如来になり、この剛頂寺は作られた女人堂で参拝して倍の釜と呼ばれる大きな赤い釜があり弘法大師がこの釜で米を炊いたら1万倍に増えて人々を飢えから救ったと言われています。

今回は沖新田第二十六番札所の紹介です。沖新田第二十六番札所は、二十五番札所から百間川の水門を渡りきって土手の道と湾沿いの道の角にあります。車道沿いにあり、ここから見る夕方の湾は、とても綺麗で、児島大橋も見えインスタ映えのする好きな風景の一つです。



▲四国八十八ヶ所 第二十六番札所 龍頭山 光明院 金剛頂寺

捕鯨のま ちとして 栄えてい ました。 当初は女 人禁制の 寺で女性 は4km離 れた所に

連載コラム 42

保健師ともこが行く イヤホンを長時間使用していませんか? ~耳の病気があなたを襲う~

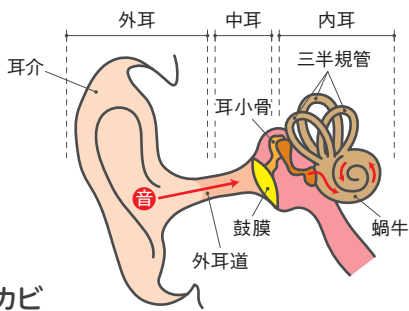
最近、イヤホンをしながら自転車に乗り学校や仕事へ向かう人をよく見かけます。

我が家の長男も勉強しながらイヤホンで音楽を聴き、リモート授業を聴いていました。気が付けば、3つ4つと様々なイヤホンが...息子呼んでも、たまに知らん顔する態度に「うちの子、耳の聞こえは大丈夫?」と思った矢先、「耳から汁が出る...痛い...」と言い、耳鼻科へ。慢性中耳炎で鼓膜には穴が空き、膿が出てカビも生えているとのことでした。内耳にも影響し、聞こえの悪さも出てきました。外耳から何らかの物理的的刺激(うちの子はイヤホン)で外耳道の皮膚が傷つき、そこから細菌が感染して炎症を起こしました。

最近ではテレワークやリモート会議も多くなり耳のトラブルが増加傾向にあります。また、大音量でのヘッドホン(イヤホン)は内耳の蝸牛にある有毛細胞を傷つけ「難聴」を引き起こす原因になるのです。

外耳炎や中耳炎の症状

- 初期症状
 - ・かゆみ
 - ・軽い痛み
- 進行した場合の症状
 - ・強い痛み
 - ・耳だれ
 - ・聞こえの悪さ
 - ・細菌の繁殖による鼓膜のカビ



そもそも、耳にかゆみがあれば、何らかの炎症のサインです。長引いたり症状が重くなるようなら速やかに耳鼻科へ行きましょう。日頃は、音量は下げ、長時間(一時間以上)の連続は避けましょう。使用を一日一時間以内に制限し、耳への刺激や有毛細胞を休ませてあげましょう。

聞こえの悪さ、耳鳴り、めまい等の症状があれば早めに受診することをおすすめします。