

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

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 2023年2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年度さくら棟 肩こり体操

その1

医療従事者は、昔と比べてカルテが紙から電子に変更となり、パソコンと向き合う時間が増えました。

さくら棟の職員は約8割の職員が慢性的な肩こりです。カルテを打ちながら肩に手を添え擦ったり、叩いたりしている姿をよく目にします。肩に湿布を貼って業務についている人、また鎮痛剤を内服しながら仕事をしている人もいます。

体のどこかに痛みがあると仕事への集中力も低下します。そこで、治すことはできませんが少しでも改善すればと思いい、毎日30秒程度の肩こり改善ストレッチ体操を病棟の取り組みとして始めました。

内容は12種類のストレッチ体操を日替わりで勤務者全員でおこないます。体操中は…

「あー痛い」

「ちょっと無理かも…」

「背中が伸びて気持ちいい」

「さくら棟師長 井上美佐子」

これからもこのような取り組みをしながら体調管理をし、業務に励みたいと思います。

ストレッチは一人ではしづらくても、みんなで声かけあつてすることで継続できます。

写真紹介コーナー

れもん棟の飾り付けです。お正月を感じていただけるようスタッフが頑張って制作しました!

いっしょに歩きますか? 第4回! お遍路ゆかで行く!

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 3月18日(土) 午前9時から1時間程度
第3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 「お遍路ゆか」の動画ができました! または、YouTubeで検索!
(駐車可能) 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4回沖新田八十八ヶ所巡り希望」と明記してください。締切は2月末日で、3月11日(土)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

あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかぶえ

申込不要 参加無料

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ています。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

2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	4日石井 18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>		

※予約外の方は、できるだけ11時までにご来院ください。
 ※お問合せ等は、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。

2月23日(木)は祝日のため休診させていただきます。

新型コロナワクチン接種について

岡山東中央病院では「新型コロナワクチン接種」について、1月末をもちまして接種を終了いたしました。
 今後は、市町村が設置する集団接種会場にお問合せいただけますよう、お願いいたします。

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方は、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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 医療費にお困りの方

お問合せ先 なんでも相談窓口

☎086-276-5278

瞑想を日常に取り入れてみませんか?

「今ここにいることの大切さ」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや



No. 29

TED Talks (TEDというYouTubeのチャンネルをご存知ですか?さまざまな分野の専門家のスピーチが英語で聞けるので、英語のリスニングの練習を兼ねて聞いています。もちろん日本語字幕付きですよ(笑)。最近のお気に入りには、上手に会話する10の方法。プレゼンターはCeleste Headlee (セレスティ・ヘッドリー)さん。この方はアメリカのラジオのホストです。12分ほどの短いスピーチなのでぜひ聞いてみてください。

彼女は会話力を上げるために、傾聴の技術(相手の顔を見る、うなずく、時には相手の話を要約して聞き返す)は不要だということです。必要なことの一つは「ながらで聞かない」と。それは単に携帯を触りながら会話しないということだけでなく、身も心もそこにいること、英語では「be present」、その瞬間今ここにいることだという

のです。私もそうですが、誰かと話していても話を聞いていないことがあります。「なんと返事をしようか」「ちよつと気の利いたことを言おうかな」など、自分が次に話すことを考えてしまふ。あるいは、「この後どこへ行くか、何を食べようか」なんて会話とは別の場所へ考えがいつているなんてことも。

瞑想の時も、同じようなことが起こります。目を閉じると、どこか身体の痛みが気になったり、時間が気になったり。片づけられないという用事など、様々な思いが出てきて集中できなくなり、だから瞑想は難しいと思っている方がいるかもしれません。

一番基本的な瞑想法は「呼吸瞑想」です。目を閉じ、呼吸で身体が動いているのを観察します。生まれてからずっと休まず呼吸していたんだな。吸った息を肺で取り込み全身に届け

さて、上手な会話の話を戻すと、会話をするときにも最も大切なのは「聞くこと」。誰でも何かの専門家で、自分の知らないことを話してくれると期待して、「自分をわきに置いて」耳を傾けることです。ぜひ身も心もそこに置いて誰かと話をしましょう。



▲ 沖新田第二十九番札所

今回は沖新田第二十九番札所の紹介です。二十九番札所は、二十八番札所を沖田神社に向かつて進む道路沿いにあり、二十八番と同じ形をしています。すぐ横が交通量の多い土手道路のため車を停

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。

お遍路紀行



▲ 四国八十八ヶ所 第二十九番札所 摩尼山 宝蔵院 国分寺

す。お参りの際にはご注意ください。四国は第二十九番札所 摩尼山 宝蔵院 国分寺です。高知県南国市国分にあります。ご本尊は千手観世音菩薩です。国分寺のみどころは、「ひとこと地蔵」という一つだけ

け願い事を叶えてくれるお地藏さまで、ある主婦が禁酒を願って叶えられたのにちなんで「酒断ち地蔵」とも呼ばれています。こちらのお寺にはカフェがあります。座敷で庭園を眺めながら抹茶セット500円が頂けたり参道でオープンカフェも楽しめます。時間はAM9時~16時30分までです。利用の際は納経所に声をかけてください。

国分寺HP <https://www.tosakokubunji.org/>
 四国八十八ヶ所霊場会HP <https://88shikokuhenro.jp/>

お遍路ゆかが行く! 30 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所



てくてく 近所食べ歩記 ⑤

有名な全国のラーメンが24時間自販機で買える販売機が岡山市中区に設置されています。所詮は冷凍なのでカップ麺よりは上くらいとお考えのあなた、まずは買ってみてください。感染症を気にせずお店の味が楽しめます! ぜひ一度おためしあれ!



24時間冷凍ラーメンの自販機
 ノードルツアーズ 岡山原尾島店
 岡山市中区浜604-3 トラストビル 1F

