

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



QRコード

岡山東中央 検索

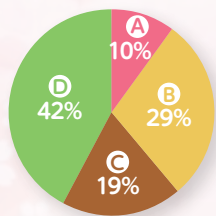
肩こり重症度チェック

- 足を揃えまっすぐに立ち、前ならえのポーズをとる。
- 手を軽く握り、拳を上に向け肘を90度までまげ両肘をくっつけて胸の下で揃える。
- 顔は正面を向いた状態で腕だけをゆっくりと上げていく。



肩こり重症度チェック結果

全職員21名 男性3名 女性18名



- A** 鼻より上まで肘が上がった。… 2名 (10%)
→ 肩こりはほとんどありません。
- B** 口の高さくらいまで肘が上がった。… 6名 (29%)
→ 少しこっています。ご自身も少し自覚しているのでは？
- C** 肩の高さからアゴの高さまで肘が上がった。… 4名 (19%)
→ かなりこっています。肩こりで辛い思いをしていませんか。
- D** 胸より下のまま。… 9名 (42%)
→ 肩こりは重症です。気になる方は専門機関に相談するのをおすすめします。

図1

前月号で紹介しましたが、さくら棟では肩こりを改善するため、昨年の8月28日～9月30日の1ヶ月の間、毎日「肩こり改善ストレッチ体操」を実践することにし、その日にあたった職員がわかりやすいように、12種類の体操に番号をつけ、毎日違うストレッチ体操に取り組みました。

「肩こり改善ストレッチ体操」を始める前の「肩こり重症度チェック」では図1の結果でしたが、1ヶ月取り組

2022年度さくら棟 肩こり体操 その2

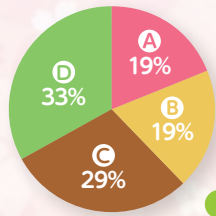
んだ後には図2の結果となりました。最初は生活習慣病で欠勤者がでるのを防ぐのがこの取り組みのきっかけでした。そのきっかけがあったせいか、それからは、幸いなことに腰痛などの急性的な病名での長期欠勤者はいません。これからも「肩こり改善ストレッチ体操」で職員の健康管理に対する意識付けを継続していきたいと思えます。

さくら棟師長 井上 美佐子

肩こりストレッチ体操実践後の

肩こり重症度チェック結果

全職員21名 男性3名 女性18名

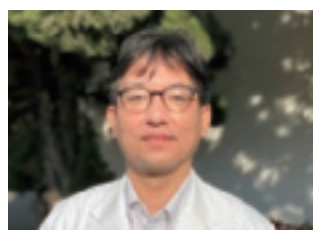


- A** 鼻より上まで肘が上がった。… 2名 → **4名に増加** (19%)
- B** 口の高さくらいまで肘が上がった。… 6名 → **4名に減少** (19%)
- C** 肩の高さからアゴの高さまで肘が上がった。… 4名 → **6名に増加** (29%)
- D** 胸より下のまま。… 9名 → **7名に減少** (33%)

図2

結果として1ヶ月前の肩こり重症度チェックよりもレベルが上がりました。

ごあいさつ



1月より着任しました医師の福田好世です！皆さんよろしくお祈いします！コープ大野辻クリニックでは所長を務めていました。専門は内科、消化器です。内視鏡は専門医認定を受けています。座右の銘は「人事を尽くして天命を待つ」。休みの日は家でゆっくりと過ごしています。



いっしょに歩かせませんか？ 第5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 4月15日(土) 午前9時から1時間程度
 第4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！



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5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3月末日で、4月8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 & へるすかふえ

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

3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。

3月21日(火)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。



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。



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?

「夜の公民館講座」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

No.30

かりゆしに瞑想のコラムを書いている縁で、3月に

操南公民館で「マインドフルネス講座」の講師をするこ
とになりました。毎月第3
金曜に開催されている「夜
の癒し講座」の一環です。仕
事をしていて普段公民館と
つながりがない方にも、公
民館を知ってもらおうと19
時から20時半まで、参加者
が癒されるような企画(ヨ
ガやカラーセラピーなど)を
されています。すばらしい
活動だと思いませんか?

マインドフルネスは、アメ
リカのマサチューセッツ大学
の教授、ジョン・カバットジン
氏によって開発された、「マ
インドフルネスストレス低減
法」プログラム(MBSR)
によって広く知られるよう
になりました。MBSRは、
慢性的な痛みやストレス関
係の病気を持った人々のた
めの、瞑想とハタ・ヨガを組
み合わせた、8週間の心理
療法です。脳の中で恐怖や
不安を起す扁桃体の反
応が緩やかになり、海馬と
前頭前野(学習、思いやり、
内省など)が活性化し、ス
トレス軽減・能力アップした
という科学的裏付けがあ

ります。

思考というのは、いつもぐ
るぐる回っていて、放ってお
くと否定的な方向に向か
います。自分のことを振り
返っても、以前は誰かと自
分を比べて劣等感を持った
り、もつといい事があるので
はと探し物をしていたよう
な気がします。ですがスト
レス解消に始めたヨガのお
かげで、気持ちも身体もす
ごく前向きで元気になり
ました。このお正月は元旦
に夫婦でスキーに出かけま
した。英語の実力を見る
TOEICにも挑戦して
います。周りの人からは、普
通その年齢でスキーしない
よとか、なんでそんなに勉
強するのといわれます。で
も「普通」ってどこにあるん
でしょう? 「普通」という基
準は、自分で作っている限界
にすぎないと思っっている私
です。

マインドフルでいることは、
呼吸に気持ちを向け、「ただ
在る」と気づくことです。
誰でもできますから、1日
5分間の呼吸瞑想からせ
ひはじめてください。

連載コラム 46 保健師ともこが行く

言葉は立居を表す

今年の目標はこれで決まりさっ!

言葉に関することわざはいくつかありますね。

言葉は立ち居を表す

言葉はその人の性格や行動を表す

言葉は心の使い

心に考え思っていることは自然に言葉に表れる

小学5年生の息子。先日、個人懇談があり「言葉がきついで」と指摘されました。正義感の強い息子は、ちょっとしたことで注意し、トラブルになるそうです。注意の仕方に問題あり...とされました。「お前、〇〇しろや!」「お前ら、静かにせいや!」と注意の言葉がきつく、逆に友達から反感を受けこじれるみたいです。まさに「売り言葉に買い言葉」状態だったのかも知れません。

そう言えば、家でも...9歳離れている兄に向かい「お前が持って来い」など命令口調で話しています。兄も「お前がしろや!」と家では「お前」「お前」が飛び交っていたのです。これはまずい...と感じ家族会議です。

「言葉は立ち居を表す」...言葉はその人の性格や行動を表す

を心に留め、言葉について正しい、きれいな言葉を使い、相手の気持ちを考慮して話す決めました。私を含め、今年1年間の家族重点目標と決め、まずは「お前」と言ったらペナルティーを設け注意5で罰ゲーム。お互いが意識するように心がけています。

言葉は、その人の習慣にもなります。習慣が悪く、きつい言葉遣いは品格にも影響が出ます。

皆さんのお家ではいかがですか?日本語には尊敬語、謙讓語、丁寧語など社会に出るときうまく使えない人たちもいます。この機にわが家と一緒に勉強してみませんか?



沖新田第三十番札所は、
沖田神社近くで、青い看板
を出されている原医院さん
の隅にあります。初詣の道
中に見た方も多いのでは??
地域の方によると以前は別
の場所にあったものが今の
場所に移動されたそうで
す。工事などの関係で以前
とは違う場所に移動してい
る札所が複数あり、私の
自宅近くでも以前あった場
所には大きな住宅兼事務
所が立っていて建物の裏に

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

お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所



移動している札所がありま
す。時の流れとともに昔の
地図と変わっていくのも歴史
ですね。
四国の第三十番札所は高
知県百々山 東明院 善楽



▲沖新田第三十番札所

寺で札所は、一宮しなね、
国の重要文化財になっている
高知二宮土佐神社(土佐二宮
神社)のお隣にあります。
ご本尊は阿弥陀如来です。
善楽寺HPによると平安時
代初期弘法大師が御巡錫
(僧侶が錫杖をたずさえて
巡行すること)の際、高鴨
神社(今の土佐一宮神社)

の森厳幽遠なる霊
域が深く御意に適
われ、北部一帯の
溪谷が百谷あれば
入定の地に定めん
と谷々を檢分され
たが九十九谷しか
なく当山を開創さ
れて一谷を補い、
山号を百々山と名
付け、霊場と定められそう
です。明治時代には廃仏毀
釈運動により廃寺になっ
てしまいましたが昭和四年に
復興し今にいたります。
見どころは梅見地蔵で、
首から上の病や悩みにご利
益があります。近年では脳
の病氣、ノイローゼの快癒
から合格祈願をする参拝者
も多くいます。
このお寺の納経所では、



▲四国八十八ヶ所 第三十番札所 百々山 東明院 善楽寺

参拝記念ストラッ
プ販売されていま
す。地元のハートフ
ル作業所で働いてい
る障害者の方々が
作っている「お遍路
さんが使う道具の
ミニチュアストラッ
プ」が、一つ450
円でとても可愛ら
しいのでおすすめ
です。

善楽寺HP

四国八十八ヶ所霊場会HP

<http://www.zenrakuji.sakura.ne.jp/>

<https://88shikokuhenro.jp/>