

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 2023年8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

祝 結願

みんなできり遂げたリアルお遍路ツアー！

2022年10月10日から始まった「お遍路ゆかと行く！沖新田八十八ヶ所巡り」も2023年6月17日の第7回をもって百間川より西を回り終え、めでたく結願しました。

緊張の第1回

日蓮宗のお堂 御真筆堂を参拝

雨の中を元気に歩く

お遍路ゆかの願いを叶えるお地蔵様

結願記念に笑顔でパチリ

この企画にご参加いただいた多くの方々、歩き疲れた参加者をゴール地点で温かくもてなしていただいた支部の方々のご協力のおかげで、無事結願する事ができました。

この場をお借りしてお礼申し上げます。

歩いた後のスタンプ押しは大盛況

健診受診者の推移（過去6年）医療生協全体、徐々に回復傾向

2019年12月に新型コロナウイルス感染症が中国の武漢市で1例目の報告が出されました。数ヶ月でパンデミックと言われ、不要不急の外出制限など私達の生活にも大きな衝撃が走りました。健診も不要不急と考える人達も増え、健診を受けない方が2020年には目立ちました。「去年受けてないから今年は受けるわ」など健診に対する考え方も変わっています。

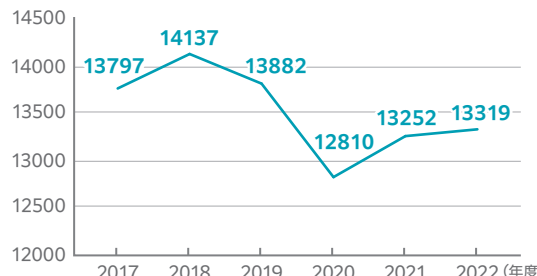


図) 岡山医療生協全体の健診受診者の推移

先日、健診を受けた方より「コロナが怖くて健診に3年間も行かなかったの…でもびっくり！血圧が再検しても160もあったの。気をつけていたんだけど…健診を受けて生活の見直しができるきっかけになったわ」と感謝され帰っていかれました。

健診の目的

- 1 病気の早期発見・早期治療につなげる
- 2 自分の健康状態を把握する
- 3 食事・運動・休息・喫煙などの生活習慣を振り返り明日につなげる

朗報 協会けんぽにおける被保険者様、事業主様
 協会けんぽにおける生活習慣病予防健診が令和5年度は、
 パリウム検査の場合 5,282円(前年度7,169円)で受診ができます。
 詳しくは…岡山東中央病院 健診科まで
 TEL: 086-277-6887 (受付時間: 10時~16時30分)

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 後安まで

8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 福田	大野	大野	5日眞鍋 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) 22日休診					
整形外科	午後 13:30~15:00			○ 初診受付14:30まで			

※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。
 8月11日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。

写真紹介コーナー

写真は中区御成町にある大福寺です。このお寺には岡山空襲で投下された焼夷弾の猛火で背中部分が焼けてしまった大地蔵や、一部欠けた石の手洗いが残っています。詳しくはQRコードから「平和と公正をすべての人に〜愛くんと岡ばあばが行く!岡山空襲戦跡巡り〜」の動画をご覧ください。

動画はこちら



無料低額診療 医療費にお困りの方
 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?

「不安とどう向き合うか②」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

No.34



先月号からの続きです。私は、昨年春に東中央病院を退職した後、「成年後見」の支援をするNPO法人に事務パートとして就職しました。岡山医療生協で、とっぶり40年間(笑)、医療や健康づくりの分野しか知りません。それが、弁護士、行政書士、税理士、社会福祉士といった方々とやりとりし、書類の提出などのために出向くのは、裁判所や法務局。まさに「違う世界」という感覚です。

60過ぎて新しい事を覚えるのは大変。だんだんできない自分が情けなくなり、周りの人が馬鹿にした視線を送っている気がして、出勤時間に気が重くなったり体調が悪くなった時期がありました。



そんな時に役立ったのが、やはりマインドフルネスです。自分を情けなく思う

連載コラム 49 保健師ともこが行く

学力やIQより、心の知能指数EQをのばしたい!



～思いやりのある子を目指して②～

先月号ではEQ(心の知能指数)の特徴について話しました。今回はEQと絵本について話していきますね。

子どものEQを育むためには「絵本の読み聞かせ」が一番です。息子が通う小学校は今でも「親子読書感想文」があります。親子で同じ本を読み、感想を言い合い共有していきます。以前は、「なんで親子なん?面倒くさいことさせるな…」と思っていましたが、EQを高めるため、親子で意見を出し合い、共感し共有していく力を養い、スキンシップの場を作ってくれているものと感じられるようになりました。

絵本の読み聞かせがEQを高める

- ① 自己肯定感の向上**
親子で絵本を読み聞かせる楽しく、ゆっくりとした時間を過ごす事で、子どもたちは自分が大切な存在であることを認識し、自己肯定感が高まります。
- ② 個性・才能を引き出します**
様々なジャンルの絵本に触れることで、興味・関心を選び出し、個性や才能を引き出す事ができます。
- ③ 共感力の育成**
子どもたちは物語の中で疑似体験を通して人の痛みや悲しみ、嬉しさなどを理解しようと努めます。それこそが共感する力を育むことに繋がります。
- ④ ポジティブな思考**
絵本の中で成功するイメージ・幸せそうな風景・ハッピーエンドな結末はポジティブな思考を育て、よりよい未来を想像できます。
- ⑤ チャレンジ精神**
ポジティブなイメージを持つことで、子どもたちは困難なことにも柔軟に対応できる力と諦めないチャレンジ精神が生まれてきます。

子どもたちにとっての5つの力

1 語彙力を豊かにする力

2 集中して聞く力

3 見たいものに集中する力

4 言葉の使い方・表現力を引き立てる力

5 物語をまとめる力

子どもたちにとって絵本はまるで宝宝箱のようです。ページをめくるとキラキラ輝く物語が始まります。そんな子ども時代を振り返ると、きっとあなたにも心に残っている1冊があると思います。是非親子で共有してみてください。ちなみに私は「おいしいのぼうけん」が大好きで親子でもう一度読みたくなりました。



▲ 沖新田第三十五番札所

三十四番札所の土手寄りの手前にある十字路を児島湖方面にまっすぐ下つて行くと、右手側に「卓球道場」があり、地域の方々が日々、卓球の腕を磨くために来られています。



あり、ご本尊は薬師如来です。清瀧寺の見どころは仁王門に書かれた画家、久保南窓の天井画「蛟龍図」と、本堂前にある台座を含めると高さが15mある「厄除け薬師如来立像」です。この像の台座は中に入れるようになっており、88段の戒壇巡りが出来るようになってきます。



▲ 清瀧寺におられた山伏さん



▲ 四国八十八ヶ所第三十五番札所 醫王山 鏡池院 清瀧寺

お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所

36



こんにちは、岡山東中央病院 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

ある田んぼの角に三十五番札所は立っており、のどかな農業地帯の景色を見ることが出来ます。

札所横の道を百間川方面に歩いた先には「六番卓球道場」があり、地

域の方々が日々、卓球の腕を磨くために来られています。



です。清瀧寺の見どころは仁王門に書かれた画家、久保南窓の天井画「蛟龍図」と、本堂前にある台座を含めると高さが15mある「厄除け薬師如来立像」です。この像の台座は中に入れるようになっており、88段の戒壇巡りが出来るようになってきます。