

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 2024年1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

院長から新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。昨年までは新型コロナウイルスのため、組合員さんとの交流が来ていませんでしたが、今年は「くらた夏祭り」の再開などをおこないたいと思いますので、よろしくお祈りします。

院長 眞鍋 良二

入院されている患者さんの中に、今年で9回目の年女を迎えた方がいらっしゃいます。108歳は茶寿のお祝い、茶の文字を分解すると十と十と八十八に分けられ108と読める事から茶寿と言われるようになりました。



新年あけましておめでとうございます。今年年女の藤本です。今年は自分の心と身体を労って仕事とプライベートの両立をバランスよく取ることを目標とする一年にしたいです。自分の機嫌は自分でとること。皆様も身体と心の力をフツと抜くようにしてくださいね。

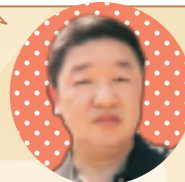
すみれ様 藤本 由理



2024 新年あけましておめでとうございます 辰年男と辰年女からのメッセージ

入職以来34年余りを岡山医療生協の職員として過ごしてきました。今年、歳男を迎えると共に還暦を迎えることになりました。定年退職も目前に迫りました。2024年は、私にとって節目になることは間違いありません。有終の美を飾るとともに、私は長い旅に出ます。

事務課 三宅 基夫



今年は、いよいよ?還暦祝の歳を迎えます。そして、新年早々に幹事として地元同級生と企画運営した「還暦中学校同窓会」を開きます。企画中の話題は、孫のことです。孫と一緒に「鬼ごっこ・海水浴・アスレチック。」いつまでできるかな～。体力もつかな?と...ということで、今年も孫と楽しく遊んで、リフレッシュして仕事にも勤めます。

看護管理室 河原 紀子



岡山東中央病院に異動して5年目。「今年こそは」と毎年思いを新たにしましたが、あまり力を入れ過ぎず、余裕のある人間になりたいです。今まで人の優しさや、温かさを受け取る場面が多かったです。いつまでも謙虚さを忘れず、これからも受けた恩を返しながら生きていきたいと思っています。

看護部 桑原 和美



明けましておめでとうございます。昨年4月から感染管理認定看護師になるための研修を受けています。4月からは現場に復帰して、10月の試験に受ければ感染管理認定看護師になれる予定です。復帰後は病院全体の感染対策をより充実させて、安心・安全の医療・看護・介護の提供ができるように努力していきたいと考えています。

すみれ様 志波 宏幸



私の今年の抱負は『睡眠の質を上げる』です。小さい子供がいると夜泣き対応などで睡眠不足の日が多くなり、朝スッキリと起きられない日が増えました。最近は夜に飲んでいたコーヒーをやめてみたり、寝る前のスマホをやめるなど試行錯誤しています。質の良い睡眠を手に入れて、毎日を健康に過ごしていきたいと思っています。

リハビリ科 美野 めぐみ



1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	眞鍋 (第1・第3のみ)
	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			

※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。

1月1日~3日、8日は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。



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? 「チャレンジとオファザマット」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

No.39

ヨガを始めてもう20年近くなりました。ヨガが特に普通の体操と違うと思うのは、身体を動かすほど、心と身体が元気になり、少々体の不調は回復することでしょうか。もちろん無理は禁物です。ヨガを続けていると、柔軟性や筋力がつくのはもちろん、同時に心にも効果があります。「ヨガは身体を使った瞑想」と言われますが本当にそうだと実感しています。

ヨガのポーズはたくさん種類があつて、中には難しいポーズもあります。例えば、ブリッジ、頭立ちなど。こんなポーズ、普通の生活ではほとんどしないですよ。だからこそ、チャンスがあれば難しいポーズにもチャレンジしてみたいです。難しいポーズにチャレンジするのは何がいいのか。それは、ポーズの完成が目的ではありません。やってみたら今までと違う情報が入ってくる、予想している感覚と違うたりする事です。「ポーズがでなかったけど呼吸はしやすかった」とか、「だつたら次はこうしてみよう」とか、望みがでてきて、自分を前

に進めるエネルギーになるんですね。もちろん逆立ちができたからといって偉いわけではないですが、60歳過ぎて逆立ちしてる自分が面白い。実際に逆立ちの効果は(血行が良くなる)とか使わない筋肉を使うとか)たくさんありますよ。

さて、ヨガマットの上でなくてもヨガはできます。「オファザマット」といい、普段の生活でも、身体の使い方や、考え方に意識を向けることを言います。掃除機をかけるとき、うつむいて嫌々すると辛いばかり。掃除機をかけながら、足から頭まで伸ばし、ストレッチをしたりして、どうしたら楽で気持ちよく掃除機をかけられるんだろうと探求しつつ楽しんでみたらどうでしょう。うつむいて頭が下がると脊椎を押し下げ、パフォーマンスを下げってしまうのです。楽しもうと工夫すると、頭が上がりやすくなります。「頭が動いて全体で」この言葉、おまじないみたいに効きますよ。



連載コラム 51 保健師ともこが行く

えっ?! 卒業式で着る服がパツツンすぎる!

三ヶ月で3kg減量するぞ!

みなさん明けましておめでとうございます。

度々登場する次男もおかげさまで6年生を迎え数ヶ月で小学校卒業になります。そんなある日、長男と古着屋さんへ。「母さん、ベルベット調のこの服、Aの卒業式に似合うよ。試着してみい」と言われ、大学生の長男に言われたもんだから大喜び。ウキウキしながら試着すると…エッ?! ウエストが5センチも入らない…。

長男には爆笑され家路に着くと、6年前に購入した礼服に着替えると、今度はパツツンパツツン。「あーなんと不経済な私…物価高騰で買うわけにもいかず…」と心でつぶやきながら、今年の第一発目の目標は卒業式までに3kg痩せるぞ!と静かに闘志を燃やします。

保健師ともこのダイエット計画

- まずは目標をたてよう!**
体重1kgは、おおよそ腹囲1cmに相当します。
減らすべき体重 3kg = 減らしたい腹囲 3cm
- エネルギー量に換算してみると…**
体重1kg落とすには7,000kcalが必要
減らすべき体重 3kg × 7,000kcal = 21,000kcal
- 1日に減らすべきエネルギー量は?**
21,000kcal ÷ 3ヶ月 ÷ 30日 = 233.3kcal

私の場合、代謝が悪そうなので…1日約250kcalの食事制限か運動で消費する必要があるということがわかりました。今年は、卒業式までにダイエットして息子に恥ずかしい思いをさせぬよう綺麗なお母さんで出席したいと思います。

まずは間食を控える!そして有酸素運動を取り入れて250kcalを意識した生活を送ってみますね。

そこで、簡単なウォーキングを紹介します。ぜひみなさんも今年度の目標を計画的に立案し、充実した1年でありますよう願います。

正しいウォーキングフォームをマスターしよう!

- 肩の力を抜く
- 背筋を伸ばす
- 視線は遠くにあごは引く
- 胸を張る
- 腕は前後に大きく振る
- 足を伸ばす
- かかとから着地
- 歩幅はできるだけ広くとる

有酸素運動のなかで最も手軽にできるのが、ウォーキングです。日常生活がそのままトレーニングになるので、はじめやすく、続けやすいので、手はじめには最適です。普段よりも歩行速度を上げて、「ややきつい」と感じる程度で、テンポよく歩きましょう。

せつかく歩くのであれば、正しいフォームをマスターして、ウォーキングの効果を高めましょう!

お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖田神社

特別編

沖田神社は江戸時代に備前国藩主池田綱政の命によつて新しく開拓され、沖田新田の産土神として建立されました。主祭神は天照大神です。境内にはおきた姫神社(本名おきた・沖新田干拓工事の最終工程が困難を極めた折、人柱となり自ら命を捧げ

た実在の女性。そのおかげで工事は無事に完了したと現在も言い伝えられています。)道通宮(猿田彦命、天照大神の孫で日本国の国土の守り神として先導役をつとめ、みちびきの神、道の神道を開き通じ奉った神)など多くの神様がおります。

当初は御野郡(現在の岡山市南区福島)住吉宮に鎮座していましたが、元禄7年9月3日に旧沖田神社(岡山市沖元宮地在の古宮)へ遷宮しました。しかし境内の土地が低いため大風、高潮、洪水の被害を受け、拜殿にまでも水が入り込むこともあり、宝永6年現在

▲ 沖田神社

の地に移転しました。

沖田神社はお守りの数が400種類以上もあり、なかにはユニークなお守りもあつたり、ファジアーノ岡山の選手やスタッフがお参りにも参りして境内をのりまわるとなると、是非お参りに行ってみたいと思います。

来ることでも有名な神社で、私たちが地域の氏子にとっても歴史あるとても大切な神社です。まだ沖田神社に行かれたことがない方も地域の方も初詣以外でも是非お参りに行ってみたいと思います。

〒702-8001 岡山市中区沖元411番地
TEL 086-277-0196 沖田神社・道通宮社務所