

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 2022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

「枕のはなし」

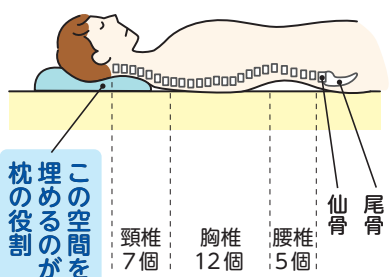
しっかり睡眠とわてていますか？

世の中には「私はどんな枕でも眠れるわ」という方もおられますが、少なからず悩みがある方もおられます。そこで今回、岡山医療生活協会の提携、ふとんのつゆき岡山店の増田店長に枕についてお話を伺いました。

Q たかが枕、されど枕。枕って何なんでしょう？

A 人の頭部は体重の8%、約5kgもあります。直立時これを安定して無理なく支えるために脊柱は緩やかなS字状にカーブしています。枕に必要なのは、直立時の自然で無理のない脊柱のS字カーブを寝ている間も保つために、敷寝具と頭部・頸部の間の隙間を正しく埋めることのできる高さや形状です。人の頸椎には皆等しく7つの骨がありますが、その大きさ、傾斜の度合い、胸椎の傾斜の度合い、後頭部の形状など個人差があるため適正な高さが変わってきます。

また就寝時の寝姿勢が仰向け、横向き、うつ伏せかによって適正な形状が変わります。その上枕の中材は、低反発ウレタン、高反発ウレタン、ポリエチレンパイプ、エラス



睡眠環境と寝具「寝具編」より
 発行 一般財団法人日本ふとん協会

ふとんのつゆき岡山店店長
 睡眠環境・寝具指導士
 認定番号160450
増田 裕明

写真紹介コーナー

夏は風物詩「カブト虫」で大はしゃぎ。入院中でも夏を感じることができました。😊

新人看護師

がんばっています！

4月から看護師になったばかりの新人さんが2人入職しました！

今はまだ未熟ですが、患者さんとの関わりからたくさんのことを学ばせてもらい、良い看護を提供していきます。

清水 陽菜

まだまだ勉強中ですが、任せられる事も増え、看護師としてのやりがいを感じることができました。

信長 沙弥

いっしょに歩きませんか？

第1回！お遍路ゆかに行く！

沖新田八十八ヶ所巡り

先着20名 申し込み受付開始！

開催日時 10月10日(月・祝) 午前9時から1時間程度
 1番札所から順番に巡ります。

集合場所 沖新田一番札所 駐車可能

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・沖新田八十八ヶ所巡り希望」と明記してください。9月10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

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	大野	大野
	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	23日は休診 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。

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。

新型コロナワクチン接種について

3回目 接種券が届いた方から予約可能です。当院で1~2回目のワクチンを接種した方が対象です。

4回目 7月より4回目接種を開始します。

- 60歳以上の方
- 18歳以上60歳未満で基礎疾患をお持ちの方が対象です。

当院のワクチンは全てモデルナ製になります。

実施日 第1土曜日 14:00
 第1・第3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?



「マインドフルネス瞑想で自分を受けとめる」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

マインドフルネスって聞いたことありますか？

テレビのニュースで、コロナ禍のストレス軽減のために、小学校でマインドフルネスを取り入れているのを見ました。DVDから瞑想のガイドが流れます。「目を閉じて、呼吸に意識を向け、ゆっくり吐いて、ゆっくり吸って、聞こえてくる音に集中しま

しょう。」そして、鳥のさえずり、波の音などが流れ、その音に集中するのです。時間は5分から10分。子どもにはけっこう長い時間ですが、低学年と思える小さな男の子も目をギョツと閉じて瞑想していました。感想を聞かれて、「心がすっきりした」「落ちついた」「いらいらしなくなった」

と、それぞれ上手に瞑想の効果を受け取っていました。実際にキレる行動が減っているそうです。素直な分、子どもたちのほうが瞑想が上手なのかもしれません。大人になると、本当に効果があるのかなと疑ったり、忙しいから次のことに意識が向きがち。瞑想で劇的な変化が起これるんじゃないかと過度に期待し過ぎたり、できなくてもいいやと、先にあきらめたり。いろいろな心のくせがでてしまいます。

マインドフルネス瞑想は「いまこの瞬間、一瞬、一瞬をて

いねいに生きる練習」です。瞑想の間は、今日日の疲れ、明日からの忙しき、過ぎた事への後悔、起きていない未来の不安をいったん手放し、

- 今ここで呼吸してる
- 今ここで座っている
- 今ここで息してる

と、俯瞰します。そして、常に外へ向いている意識を自分に向け、自分の感情や体を観察し、「ああそうなんだね。そう感じてたんだね」と判断なく受け止めます。不思議なくらい安心しますよ。子どもの心でやってみてくださいね。

お遍路ゆか番外編！ 沖新田歴史ふしぎ発見！ 「御真筆堂と加藤清正」



今回は八十八ヶ所巡りをお休みし、沖新田の歴史のふしぎにふれたいと思います。

操南幼稚園の正門から加藤清正の像があるお寺が見えます。このお寺の名前は御真筆堂(日蓮宗三幡教会)という日蓮宗のお寺です。以前はこのお寺で公文塾が開かれていて沢山の子どもたちが元気に御真筆

堂に勉学に励みに来ていました。さて、常々何故、加藤清正の像がこの地にあるのか??何故、御真筆堂という名前なのか??疑問に思っていました。

この御真筆堂を管理してください方にお話を聞かせていただきました。御真筆堂には日蓮上人、直筆の御真筆が祭られてい

ます。(京都妙顕寺貫主の鑑定)大正7年地域の近藤様宅に御真筆があることを知った150余名の方々が、もつたないとお堂を立てお祭りが始まり現在まで続いています。加藤清正は、安土桃山時代から江戸初期(今から400年ほど前)にかけて豊臣秀吉の子飼いの勇猛果敢な武将で、熊本城初代藩主として活躍しました。加藤清正は戦場で「南無妙法蓮華経」の上り旗を掲げて戦ったと言われている熱心な日蓮宗信仰者でした。そのため加藤清正の像が御真筆堂を守るように立つて



▲加藤清正像

います。この加藤清正像は戦時中は銅像だったので、一度溶かされてしまいました。現在は二代目の像になりこの御真筆堂と地域を守ってくれています。

連載コラム 40 保健師ともここが行く 何もできない魔の時間…

我が家 停電の夜

先日、我が家では配電盤トラブルで、停電という緊急事態が起きました。その時何が起ったか?!を言いますと…

充電を気にしながら連絡しました。

其の四 子どもが怖がる

子どもが暗闇は怖く、一人ではトイレへも行けませんでした。

其の五 電化住宅なので、お風呂は入れません クーラーも効きません

次男は兄と二緒にランタンの

明かりで水シャワーをし、暑さをしのいでいました。

其の六 食事は作れません

お弁当を買ってきました。何だかんだで、電気が復旧するまで5時間かかりました。

巨大地震が起きたらと考えると…停電や断水も覚悟しないといけないと感じました。



優良防火管理事業所に選ばれました!

5月25日に岡山市北消防署(岡山市北区)でおこなわれた岡山市防火安全協会定期総会で、今年度の「優良防火管理事業所」として岡山東中央病院とカバヤ食品(株)岡山工場の2事業所が選ばれました。今回岡山東中央病院は、地域の自主防災会と避難協定を結んだり、「防災のつどい」を開催するなど、積極的に防災対応に努めてきました。



岡山東中央病院 事務長 富家 朱代

今回の表彰を機に、より一層地域の役に立ち、いざというときに頼りになれるよう努力していきます。