

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

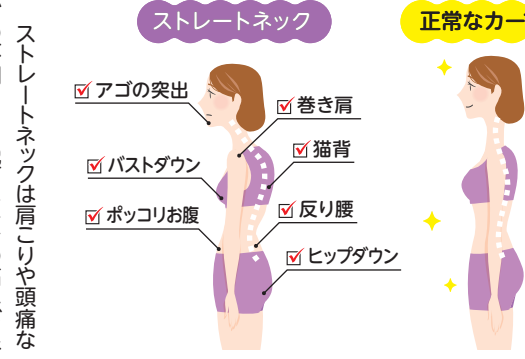
かりゆし

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9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

ストレートネックは肩こりや頭痛などの不調を引き起こし、その痛みが良し睡眠を阻害します。お医者さまにストレートネックと診断を受けられ、肩こりなどの症状が辛い方には、まずは頸椎のストレッチをおすすめいたします。写真のように後頭部をゆっくりと下げ、のびを伸ばすイメージで1日30分ほどストレッチします。私も肩が凝ったなと思ったときに行っています。ホント気持ち良いですよ。ご家庭



コロナ禍でうちで過ごす事が多くなると前傾でスマホを見ていたり長時間も長くながちです。前回に引き続き、岡山医療生活協の提携店、ふとんのつゆきさんにお話を聞きました。

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。スマホやパソコンを見るために頭部を長時間前に傾けていると頸椎のカーブが失われてしまうストレートネックの原因ともなります。

Part.2

「枕のはなし」

スマホ首(ストレートネック)がツライ!!

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

さて「ストレートネック(スマホ首)が楽になる枕」というご要望のお客さまには、頸椎をしっかり支え後頭部が緩やかに下がっている形状の枕をおすすめしています。試してみた時に、後頭部がやや下がるとともに喉のしわが伸びて気道が開くを感じられる枕が良いと思います。頸椎の本来のカーブを保持する形状ですね。後頭部が高く頸が引けた状態の寝姿勢は、スマホを見る時の前かがみの姿勢と同じ、高枕が良いとは言われるので、気道を確保するというこの形状の枕は、一般にいびき対応枕として販売されていることも多いです。枕選びの際の参考に。当店には4名の睡眠環境・寝具指導士が在籍しています。常時50種類以上の品揃えからお客さまに合った枕を実際にお試しいただきながらアドバイスいたします。どうぞお気軽にご相談ください。

ストレッチネックピロー

にあるタオルやフッシーンなどを代用して頂いても良いと思います。ストレッチを終えて起きるときも動作はくれぐれもゆつくりと。頸椎は大切な部位、急な動作は厳禁です。当店ではこの頸椎専用のストレッチネックピローの他、脊椎などのストレッチに使えるポールピロー、ヨガピローを揃えています。実際にお試しいただけますので是非ご来店ください。

写真紹介コーナー

毎年7月、東京から広島までリレーする平和行進があります。見上げると西大寺町商店街のギャラリーがキレイでした。

あいくんと 岡ぼあぼが行く 「夏休み病院探検隊」

YouTubeにアップしました!
 歯科・レントゲン・検査 救急蘇生体験など...みてね!
 または、YouTubeで検索!
 岡山東中央 病院探検隊

9/6(火)~10/13(木)、操南公民館にて「お遍路ゆかパネル展」が開催されます 公民館にレッツゴー!

いっしょに歩かせませんか? 第2回! お遍路ゆかに行く! 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 11月12日(土) 午前9時から1時間程度
 第1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)

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2回沖新田八十八ヶ所巡り希望」と明記してください。10月11日(火)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

9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>		3日石井 17日眞鍋
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。

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

当院で前回のワクチンを接種した方が対象です。

3回目 接種券が届いた方から予約可能です。

4回目 接種券が届いた方から予約可能です。

- 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・第4水曜日

☎086-276-3711

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。

9月19日(月)・23日(金)は祝日のため休診させていただきます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 医療費にお困りのかた

お問合せ先 なんでも相談窓口
 ☎086-276-5278

この印刷物は再生紙を使用しています。

瞑想を日常に取り入れてみませんか?

「脳は若がえるの?」



ヨガ講師・瞑想指導者
水上あや

退職してから、読書する時間が増えました。最近週に1回は県立図書館に行っています。図書館っていいですね。2週間、10冊まで本が借りられるんですよ。(延長も可)税金を払うのはいやだけど、図書館のような役立つことに使われるのは大いに賛成です。でも賄賂や戦争準備に使われるのは絶対反対!!

さて、最近借りたのが、「いくつからでも脳は若がえる」(日本大学名誉教授 林成之先生著)という本です。とても興味深かったので、内容を一部ご紹介します。



「いくつからでも脳は若がえる」
脳の専門医が教える8つの方法
(宝島社)

本の「はじめに」で、なぜ「年をとってダメになる人」と「年をとって

ますます頭がよくなる人」に分かれるのかとありました。頭がいいというのは、脳の持つ本能が発達していること。そのためには脳が「同時発火」しやすいかがポイント。様々なものに興味を持ち、「わあ楽しい!」「感動した!」「面白い!」という感情を持つことで「同時発火」が起こるそうです。

- 1 素晴らしい人のそばにいる
 - 2 嫌いな人がいたら「才能を磨くチャンスが来た」と思う
 - 3 疲れたら、「今才能を発揮するチャンスが巡ってきてる」と口に出して言う
 - 4 世の中に貢献する意識を持つ
- その他にも、この本には脳を若返らせるヒントがたくさん書かれています。詳しくはこの本をぜひ読んでみてください。コロナの収束がなかなか見えず、人と会ったりコミュニケーションを深める機会が得にくいですが、オンラインの講座もあれば、Zoomで班会もできます。「どうやってらでできるんだろう?」と探求心をもって脳をフルに働かせていつまでも若々しくいきましょ。

連載コラム 41 保健師ともこが行く 整理整頓から始まる地震対策 その2



先月、我が家の停電日記をお話しました。今回はそれを機に始めた整理整頓活動をお話します。

皆さんは5Sという言葉を知っていますか?

5Sとは 整理 (Seiri)・整頓 (Seiton)・清掃 (Seisou)・清潔 (Seiketsu)・しつけ (Shitsuke) の頭文字をとったものです。

結婚して〇△年、長男も二十歳を迎えます。玄関を見れば、息子が小さい時に使っていたよれたグローブ、縄跳び、何年も履いていまの靴…。捨てずに新しいものを購入するため、物がいっぱいです。

食器棚を見れば、いつ使うかわからない引き出物の食器、マグカップに関しては4人家族のはずなのに10個ぐらいありました。

今は整理整頓をしつつ地震対策もしています。食器棚には突っ張り棒。使用頻度が少ない食器の破棄。陶器は割れやすいので耐熱性の破損しない食器への変更をしています。いきなりは出来ないで期間を決めています。この一ヶ月で食器棚を見直し、賞味期限が切れていた缶詰や食品の整理。冷蔵庫の固定や冷蔵庫のドアロック…やはり一番大変だったのは食器や鍋でした。陶器の食器は重たく、不燃ごみが月1回なので数ヶ月はかかりそうです。

みなさんも巨大地震が起きたら家の中はどうなるか想像してみてください。テレビは倒れ、食器棚の中身や冷蔵庫の中身は散乱します。何もかもがゴミになるかもしれません…

巨大地震に備え、今から不要なものは捨てていく整理・整頓はじめてみませんか?

今回は沖新田第二十五番札所の紹介です。第二十四番札所から百間川ふれあいロード沿いに百間川まで行きますと角に国土交通省中国地方整備局岡山河川事務所があり、その入口と公衆電話の間に札所があります。こちらには広いスペースがあり車での参りが可能です。



この近くには大きな水門があります。百間川は、岡山城を旭川の洪水から守ると共に新田開発の灌漑に造られた放水路です。満潮、高潮時には水門が閉鎖して児島湾からの海水の流入を防ぎ、干潮、洪水時には開放して百間川の流水を円滑に流下させる役割があるそうです。水門の歴史や紹介については沖新田の歴史でまた詳しくお話させていただきます。

四国八十八ヶ所第二十五番札所は、宝珠山真言院津照寺です。高知県室戸市の港町にある小高い山の上に本堂を構えるお寺で龍宮城を思わせるような鐘楼門兼仁王門が階段の途中にありとても綺麗です。鐘楼門は中から鐘を鳴らすことができます。

▲ 鐘楼門兼仁王門

▲ 四国八十八ヶ所 第二十五番札所 宝珠山 真言院 津照寺

料亭 花月 高知県室戸市津 2586 (港の上)

2022年7月21日から、しばらくお昼のみ営業 不定休

☎ 0887-22-0115 🌐 <https://ryoutei-kagetsu.business.site>

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 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所

津照寺さんからすぐ近くに料亭 花月という素敵なお食事屋さんがあります。室戸のキンメ丼(1700円)が有名で、行列ができる事もあります。日曜、祝日のお昼は予約が必要なので事前に電話をしてみてください。HPでも休み情報も見られます。営業時間も短いので気を付けてください。