

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11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

2022年 れもん棟 活動報告

岡山東中央病院には3つの病棟があります。
 3階にある療養病床「れもん棟」では月ごとに季節を感じられるように食堂や廊下を飾り付けしています。
 患者さんに喜んでもらえるように、スタッフが頑張って制作しています。
 食堂に来られたときや廊下を通られたとき、ふと立ち止まり穏やかな表情をされています。
 ※療養病床とは、症状が安定した患者さんに日常生活の回復を目指すリハビリテーションを中心とした病床です。
 在宅・施設復帰に向けてお手伝いをしています。

れもん棟では、毎日、昼食前にフレイル予防体操を行っています。

4月には花見を行い、職員の作った桜の木の飾りを貼り、紙芝居を行いました。



写真紹介コーナー



くうちゃん(9歳)
 閲覧板が届くと「私の仕事」と思っているのかワンワンほえて、お隣へ早く持っていこうとしっぽをフリフリします。

第1回お遍路ゆかに行く！ 沖新田88カ所巡りを開催しました。

当日は多くの参加者で大好評でした。

「お遍路ゆか」の動画ができました！



または、YouTubeで検索！ 岡山東中央 お遍路

新年のはじまりを一緒にしませんか？ 沖田神社 初詣ツアーのお知らせ

開催日時 2023年1月14日(土) 午前9時から
 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」を明記してください。
 12月12日(月)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

パネル展「お遍路ゆかが行く！ 沖新田88カ所めぐり」

日時：11月14日(月)～11月28日(月)
 場所：上南公民館

ぜひ、お立ち寄りください！


88カ所を巡る「秋を歩こう！第3回上南今昔絵図めぐり」が開催されます。
 11月19日(土)9時30分～14時
 お申し込みは、☎086-948-3352 上南公民館まで。

11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 | 5日石井 19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> | | |

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

予約対象者 初回接種(1・2回目)を完了した18歳以上の方
 ※当院のオミクロン株対応ワクチンは全てファイザー製になります。

実施日時 第1・第3土曜日 14:00～
 第1・第3・第4水曜日

予約電話 ☎086-276-3711
 月～金 14:00～16:00対応

インフルエンザワクチン接種について

予約対象者 過去に岡山東中央病院でインフルエンザワクチンを接種したことのある高校生以上の方

予約 不要 ※診療時間に接種します。

※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。

11月3日(木)・23日(水)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

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?

「肩こりリセット呼吸」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上あや

No.26

呼吸で

肩こりリセット



ヨガの勉強で「動きの解剖学」を学んでいます。呼吸に主に関係しているのは「横隔膜と肋間筋」。横隔膜は、胸とおなかを分ける筋繊維で、膜というより大きなドーム状。まるでクラゲみたいな形をしています。横隔膜が縮んで下に下がると、肺が広がって空気が入り、緩んで上に上がると肺の中の空気が外に吐き出されます。また、大きく息を吸うとき、肋骨が上と外へ動いて胸郭の間に広がる肋間筋が硬くなると呼吸も浅くなりますよ。骨や筋肉の視点で見ると呼吸はどんな事が起きているのか知ると面白いです。

- 1 まず、床または椅子に座ります。
- 2 肋骨の上に両手を置いて、普段の呼吸の状態を観察します。
- 3 次に手を組んで頭頂に置き、軽く真下に押し圧迫感を尾骨まで伝えます。
- 4 手を離すと頭と首がふつと軽く上に伸びていきます（軸骨格の感覚）。
- 5 右腕を前から上、後ろに何度か回します（指先を見るようにし頭も上半身もゆったり動かします）。
- 6 左腕も同じように回します。
- 7 次は手を左右の肋骨の上に広げて置き、肘で円を描くように横から上に動かします（この時指で肋骨の間をマッサージするようにします）。
- 8 最後に（頭のとっぺんから光が出ていいるイメージで）頭から首をゆっくり左右に回します。
- 9 もう一度胸の上に両手を置いて呼吸し、前後の変化を観察してみましょ。



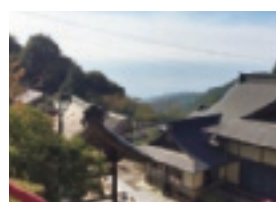
▲ 沖新田第二十七番札所
足で田んぼに入り田植えをして秋に稲刈り



▲ ライスセンター
四季ごとに色々な体験をさせてくださいました。



▲ イケメンのお地藏様



▲ 四国八十八ヶ所 第二十七番札所 竹林山 地藏院 神峯寺

今回は沖新田第二十七番札所の紹介です。第二十七番札所は、第二十二番札所の道を百間川方面に歩いていくと砂川沿いの角。水門横にあります。札所を正面に見ていただくと山をバックに広大な田んぼとライスセンターがあり、とても落ち着く田園風景が見られます。ライスセンターは操南小学校、操明小学校の田植え稲刈り体験で小学生が訪れてきました。私も小学生の頃ライスセンターに体験

に行き裸足で田んぼに入り田植えをして秋に稲刈りをして、その後はお米も合ほどおにぎりにしていただきました。地域の方々が協力して季節ごとに色々な体験をさせてくださいました。

神峯寺は明治初期に新政府の神仏分離令により天照大神などを祀る神社だけが残り、本尊は第二十六番札所

金剛頂寺に預けられました。明治中期にもと僧坊の跡に堂舎を建立し本尊に帰還して霊場が復活しましたが寺格がないため大正元年、茨城県稲敷郡朝日村の地藏院を移して認可を得るなど苦難の道歩んできました。（四国八十八ヶ所霊場HP参考）



安芸郡の山の上にあります。ご本尊は十二面観世音菩薩です。本堂へは駐車場から納経所を過ぎて、赤い手すりの長い石段を登っていきま



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



神峯寺Instagram : <https://instagram.com/konomineji27>
参考四国八十八ヶ所霊場 HP : <https://88shikokuhenro.jp>

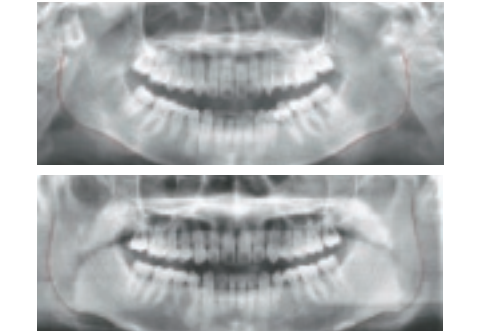
連載コラム 43

保健師ともこが行く

本当は怖い歯ぎしり①

あなたの頭痛の原因は歯ぎしりかも!?

数ヶ月前より、肩や首が痛く頭痛を頻繁に訴えるようになった長男。椅子を変えたり枕を変えたり色々しましたが日に日に症状は増し頭痛薬を日に3回～4回飲んでいました。気圧の変動もあるのかな?とっていたある日…。「口が開けづらい。頬骨から顎が痛い」と訴え始めました。最近、長男の顔をまじまじ見ていなかったのですが…小顔だった顔が…エラが出張り、人相も変わっていたのです。驚いた私は、東中央病院から隣接する倉田歯科に相談へ行き、歯ぎしりが原因かもしれないとのことで早速受診させました。



その日のうちに歯型を取り、次回受診日でもウスピースが完成しました。健康保険で作れます。詳しくは歯科へ相談するのが良いでしょう。次回は歯ぎしりの自己チェックについてお話しします。