

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 2023年4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

今年度、肩こりと健康管理について病棟で取り組みをしてみました。最初は生活習慣病で欠勤者がでるのを防ぐのがこの取り組みのきっかけでした。そのきっかけがあったせいかそれからは幸いなことに腰痛などの急性的な病名での長期欠勤者はいません。これからも肩こり体操、職員の健康管理に対する意識付けを継続していきたいと思っております。

さくら棟師長 井上 美佐子

職員C

腰痛、息切れ、動悸、低血圧だったのが、上が130台を越え出し身体の重さを感じ始め、ダイエットを決意する。

ダイエット開始!

食事改善で出勤時のみ手作り弁当を作ることにしました。主食にはロカボライスを購入したり、トップバリュのカリフラワーライスを購入し白米に混ぜて炊いて食べるなどしました。おかずは夏の野菜の時期もあり大好きなキュウリをふんだんに入れて少量のおかずで弁当を作りました。気分を上げて長く続けられるように弁当箱にもこだわり竹の弁当箱や曲げわっぱを購入したり懐かしいレトロな弁当箱も使用して作ることを楽しみにしました。

ダイエット後

食事改善にて出勤時のみ弁当にして朝、夕は通常通りで飲酒もしていたが9/17で8kg減量しています。体が変わったところは、息切れが無くなった事と、背中のかゆい所に手が届くようになりました。血圧は120台に下がっており、落ち着いています。

職員B

10年以上前より脂肪肝、高脂血症、高血圧と診断、内服の治療を受けながら、昨年3月より食事管理を行う。

ダイエット開始!

以前は、昼食にカップラーメンを食べていたのを控え、野菜サラダ、おむすび1個、春雨スープをとるようになり、まず先に野菜サラダを食べるように工夫をしました。夕食も寝る前ではなく、早めに取りようにこころがけました。また、自分が好きなものを控えるようになりました。

ダイエット後

中性脂肪の数値も以前と比べて下がってきています。また体重も4kgほど減量しました。

職員A

数年前より糖尿病の疑いあり。今年に入り血液検査で異常みられ受診し糖尿病と診断される。昨年6月の時点で体重100kgオーバー。

ダイエット開始!

糖尿病の診断後は栄養指導もあり、炭水化物を少なめにしていきます。6月から無理のない範囲で食事制限や休日に運動をするようになりました。

ダイエット後

1日に2000キロカロリーを目標に1ヶ月ごとに受診し、ヘモグロビンA1cの数値が少しずつではあるが下がってきています。体重も今では90kg台に下がってきています。食事では野菜を食べるようにして糖の上昇を抑えています。

2022年度さくら棟

ダイエット企画

生活習慣病はある日突然狭心症や心筋梗塞、脳卒中など命に関わる恐ろしい疾患を引き起こすことがあります。そういった事を含め、生活習慣病になると仕事を休まざるを得なくなることもあり、それは、回避しないといけないと言っている職員もいました。そこで、前回の肩こり体操以外のさくら棟での生活習慣病の改善策(ダイエット)の取り組みを報告します。

ごあいさつ

4月より事務長に着任しました後安元三(ごあんげんぞう)です。医療生協に入職以来、協立病院と診療所の業務に従事しておりました。培った経験を活かし、そして地域の方や組合員さんとの交流を大切に、健康まちづくりに貢献していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します!

いっしょに歩かせませんか? **第6回! お遍路ゆかで行く!**

沖新田八十八ヶ所巡り

先着20名 申し込み受付中!

開催日時 5月20日(土) 午前9時から1時間程度
第5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) **「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

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6回沖新田八十八ヶ所巡り希望」と明記してください。締切は4月末日で、5月13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

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 富家まで

4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	1日眞鍋 15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)				
整形外科	午後 13:30~15:00			○ 初診受付14:30まで			

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方は、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。

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。

※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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 医療費にお困りの方

お問合せ先 なんて相談窓口

☎086-276-5278

瞑想を日常に取り入れてみませんか？

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

番外編

今回は瞑想ではなく、旅でのハプニングのお話です。

北海道までスキーに行ってきた。ニセコとかルスツといった有名どころのスキー場ではなく、朝里川温泉スキー場です。そこは地元の方のおすすめのスキー場。小さいながらコースがバラエティに富み、山頂から小樽の絶景が見え、リフト料金もリーズナブルな穴場スキー場です。しかも60歳以上はシニア料金！（笑）

2日間朝里川温泉で過ごし、3日目は手稲オリンピアスキー場に移動。ここは、1972年にアジア初の冬季オリンピック会場になった場所。ゲレンデの一角に聖火台がありました。こちらにも札幌からわずか15キロの位置にあり、手稲山の山頂からの眺めも絶景：のはずがこの日はずっと吹雪。わずかな雲の切れ間に一瞬の眺望が見えたものの、リフトに乗っている



▲朝里川温泉山頂からの眺め

間にスキーウェアにどんどん雪が積もるほどの雪でした。3日目は札幌に宿泊、翌日は旅行の最終日。昼過ぎに千歳空港に着いたのですが、チェックインの行列が異常に長い？！なんとこの日、降雪の影響で千歳から飛び立つ便や千歳に到着する便の遅延や欠航が相次いでいたのです。15時半の羽田行きは2時間半遅れ。結果羽田から岡山への乗り継ぎ便には間に合いませんでした。乗り継げなかった人への案内が始まったのがすでに夜8時。

即座に必要な着替えだけをまとめ、スキー板も大きな荷物も空港内の宅配便で発送。ネットで今夜の宿を検索して予約しました。宅配もネットも便利な世の中になりました。

旅先でも普段の生活でも想定外の事って起こります。そんな時に必要以上に不安になったり、イライラしても疲れるだけ。「どうにかなるよ」と腹をくくった旅のトラブルも「おまけ」の1日と受け取って、東京の居酒屋にて旅のハプニングに乾杯！この安定感もヨガと瞑想のおかげでしょうか。



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紹介しています。

お遍路紀行

今回は沖新田第三十一番札所の紹介です。

沖田神社から土手下の道をバイパス方面に進み、最初の角を左に入ると道沿いにお遍路の道標があります。その横の小さな建物が三十一番札所です。すぐ上の中間の土手の広場に車を置くことが出来ます。階段を降りればすぐにあります。建物の中で拝めるようになっていてしっかりと管理されています。

四国第三十一番札所は高

てくてくあるき 近所食べ歩記⑥

岡山市東部の田園地帯にある、いちご農園の直売所

5月末ごろまでの限定生いちご。生いちごの季節が終わるとパフェやかき氷で味わえるのも魅力です。のどかな風景を見ながら外で食べるのも最高です。支払いは現金のみです。少しわかりづらい場所ではありますが、ぜひ一度足を運んでみてください。

すみれ棟 玉置 洋子

営業時間は 11:00~18:00



定休日は 毎週月・木曜日



TEL 086-948-2708



▲沖新田第三十一番札所



知県高知市の五台山にあります五台山 金色院 竹林寺 になります。ご本尊は文殊菩薩になります。竹林寺は春には桜、苔の絨毯と緑に囲まれた石段、秋には美しい紅葉。どの季節に足を運んでも飽きない美しさがあり、国指定名勝庭園など見どころが多いお寺です。令和5年の今年には開創1300年になります。50年に一度の御開帳と定められている日本三文殊随一の秘仏のご本尊が4月15日〜5月14日まで特別にご開帳されるそうです。（次回御開帳は2064年）竹林寺ではいろいろな体験もさせていただきます。お遍路体験、瞑想と写真、子どもたちの一休さん修行などなどHPをぜひチェックしてみてください。



▲四国八十八ヶ所 第三十一番札所 五台山 金色院 竹林寺

五台山 金色院 竹林寺HP <http://www.chikurinji.com/>
四国八十八ヶ所霊場会HP <https://88shikokuhenro.jp/>

お遍路ゆかが行く！ 知ってますか？ 沖新田八十八ヶ所

