

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

理由はそれぞれ

末期がんで入院しているけど
 最期は住みなれた家で
 看取ってあげたい

老々介護や高齢者の
 一人暮らしで足腰が弱り、
 家の中の移動がやっとな
 通院困難

継続的に治療が
 必要だが通院が大変

難病で長期の療養が必要

入院が長引いた場合、
 本当に過ごしたい場所はどこですか？
 「家に帰りたい」と思いませんか？
 外来や入院でなく、
 自宅や施設で医療を受ける
 という在宅医療という選択肢があります。
 それが訪問診療です。

岡山東中央病院

訪問診療 について

訪問診療の契約を交わすと、
 月2回往診に伺い診療・処方
 おこないます。ご家族が薬局に
 行くことがむずかしい場合や、一
 人暮らしの方には、薬剤師が訪
 問して薬を届けてくれる制度も
 あります。体調不良時は臨時往
 診もおこないます。

24時間365日 看護師が携
 帯電話で対応し、ご相談に応じ
 ます。費用はおおよそ1割負担
 の方で月6500円(条件によつ
 て異なります) お支払いは月ま
 とめの口座引き落としが基本で
 すが、窓口払いも選択できます。
 お気軽にご相談ください。



訪問診療を選択することで通
 院や入院せずに住み慣れた家で
 安心して療養生活が送れます。



今年もやったよ！

「よっしゃいくデー」 に参加しました！



10月5日(土)に組合員と職
 員共同の取り組み「よっしゃい
 くデー」(地域訪問)を開催し
 ました。当日は、中区南エリア
 の操南・操明・平井・旭操地域
 を、23人の組合員と15人の職
 員がチームに分かれ訪問し、く
 らたタウン(岡山東中央病院、
 在宅センター倉田、コープ倉田
 歯科)や「くらたタウン秋まつ
 り」のお知らせをしました。

様子を報告しました。
 岡山東中央病院からも6人
 が参加し、初めて参加した職
 員からは「組合員さんの元気
 と、頑張りを知ることができま
 した。」などの報告がありました。
 これからも目標達成に向
 けて職員一同がんばります。



訪問と持ち寄りでの52人の新
 規加入と72万の増資があり、
 帰ってくると組合員さんが温か
 いぜんざいを用意してくださ
 っていて、味わいながら訪問の

さあ！みんなで班会をしよう！ 参加費 無料

9月22日(日)にデイサービスセンターくらたでお試
 し班会を開催しました。班会とは岡山医療生協のイイと
 ころで、ご近所・仲良しさんが3人あつまれば、誰でも
 健康づくりのことが学べるあつまりの事です。今回は、
 体力測定(握力測定・棒反応・片足立ち)をおこない、
 弱っている所を見つけ保健師による説明をおこないま
 した。



また、(株)長谷井商店と岡山医療生活協同組合が共同
 開発をした「やわらか蒲鉾 日の出」の試食会をおこな
 い、参加者はやわらかい蒲鉾に驚きながらも「これおい
 しいね」といいながら味わっていました。

次回開催の詳細
 日時：11月24日(日) 1部/9:30~10:30 2部/11:00~12:00
 場所：デイサービスセンターくらた(岡山東中央病院横)
 募集人数：30名(各部15名ずつ)
 ※班に所属していない方、岡山医療生協に加入されていない方を優先させていただきます。
 内容：①骨測定(骨密度測定)と結果の説明
 ②岡山東商業高校と岡山医療生活協同組合が共同開発をした
 介護スイーツ「岡山白桃の水ようかん」の試食会

お申し込みお問合せは
 岡山東中央病院事務課まで > TEL:086-276-3711 (中森)

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 福田	大野	大野	眞鍋 (第1・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。

11月4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。



岡山弁ワンポイント講座

No.08 「ちばける」
 →ふざける

参考 「なん、ちばけよん？」
 →「なに、ふざけてるの？」という意味



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？

自分で選んでいいし自分のやり方でいい

ヨガ講師・瞑想指導者 水上あや



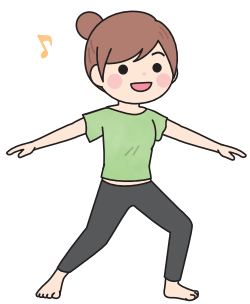
ヨガでおちいりがちなワナがあります。それは、ポーズの形にこだわるあまり、体を痛めたり、けがをしたりしてしまうこと。本来、元気になり、心地よくなるためにヨガをしているのに、けがをしては本末転倒ですよ。

ヨガを教える時、ポーズの完成形をめざすため、体の部分の使い方を細かく指導する傾向があると感じています。例えば、「戦士のポーズ」(イラスト)の指導では、足を大きく広げ、右つま先を正面に向ける。太腿を外旋させ膝が内側に入らないよう踏み込む。左足は小指側をしっかりと踏んで…といった具合です。



私自身もそんな風に教えていました。ところが、腰や肩や膝を痛めていたり、年を取るにつれ関節や体が硬くなってくると、その動きができない人も少なくありません。頑張って言われるようにした結果、「ヨガはつらいもの、私にはできないもの」になってしまっているのです。先日こんな話を聞きました。知人のお姉さんが、80歳の先生が教えるヨガ教室に通い始めた。高齢だから、きつとゆるいヨガだと思ったら、思いのほかハードだった。初めのうちは楽しみに通っていたのが、だんだん行くのがおっくうになってしまったそう。これでは何のためにヨガを始めたのかわかりません。

関節の自然な動きを使って動作を行います。例えば、両手を上に伸ばす時、腕は鎖骨と胸骨の関節からつながっているの、真横から上げるときつく感じますが、鎖骨のまんなかから広げるように上げると上げやすい。足を横に大きく広げる時は、自分がやりやすい幅で、頭と上半身の動きに連動して、足を動かしながら、「開きたいだけ」広げるといった具合です。広さや位置は自分で選んでいいのです。ヨガは体との対話、体のメンテナンスです。辛かったら休んでいいし、簡単なポーズでいいので、自分のやり方で動いてみましょう。そしてぜひ、自分なりのヨガを毎日少しずつ続けてください。



お薬のご相談は虹いろ薬局へ



こんにちは、虹いろ薬局倉田店です。倉田店は倉田北バス停から150mの比較的交通量が多い道路に面しており、岡山東中央病院の道路を挟んで斜め向かいにあります。車などで通りがかりにお寄りいただく方も多く、さまざまな医療機関の処方箋を受け付けています。店舗の裏に駐車場がありますので、そちらをご利用ください。

皆さまは電子お薬手帳をご存じでしょうか？ 普段、紙のお薬手帳を使っている方が多いと思いますが、スマートフォンをお薬手帳の代わりに使うことが出来るようになっていきます。

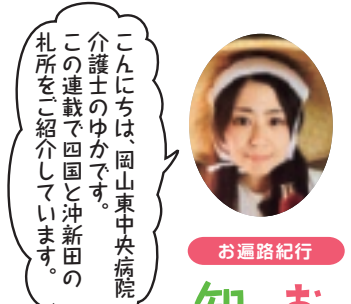
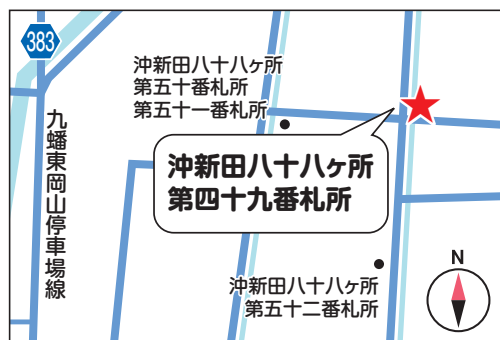
虹いろ薬局全店では「つながる薬局」という、LINEを活用した電子お薬手帳サービスを導入しています。LINEのアプリをお持ちであれば、友達登録していただくだけで、処方箋の送信機能やお薬手帳機能、健康・お薬相談などがご利用いただけます。

簡単で便利機能満載ですので、是非活用してみませんか？ お薬やサプリメント、飲み合わせや健康相談、フレイルチェックなどお気軽にご相談ください。

虹いろ薬局 倉田店 薬剤師 亀井



つながる薬局はこちら



お遍路紀行

お遍路ゆかが行く！ 50 知ってますか？ 沖新田八十八ヶ所



▲ 沖新田第四十九番札所

沖新田八十八ヶ所第四十九番札所は、前回の四十八番札所から離れた所であり、五十一番札所と五十二番札所の中間にある用水沿いの民家の横にあります。写真には木が写っていますが、現在は倒されてしまっているようです。この祠は

珍しいレンガ造りになっており、他にはない祠です。四国八十八ヶ所霊場第四十九番札所 西林山三蔵院 浄土寺は愛媛県松山市の鷹子町にあり、真言宗豊山派でご本尊は釈迦如来に なります。「三蔵院」と呼ばれる由来は、浄土宗の開祖「円光大師」、二世「聖光上人」、三世「良忠上人」の自作の像が安置されていたからですが、残念ながらこちらの三像は、昭和20年の松山空襲で開帳先のお寺で焼失しています。



▲ 四国八十八ヶ所霊場第四十九番札所 西林山 三蔵院 浄土寺

浄土寺の見所は、国指定の重要文化財である「空也上人像」です。本堂厨子には室町時代から江戸時代にかけての落書きがあり、大変貴重な歴史的資料になります。