

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

岡山医療生活協同組合の4つのこころ



発行日 2025年5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



HPはこちらから

岡山東中央 検索

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。

今年も健診の時期が始まります

岡山市では、

6月1日～12月31日

までの期間で「特定健診」「後期高齢者健診」「各種がん検診」を行います。5月中旬頃より岡山市から対象者へ受診券が送付されます。期間は半年間ありますが、後半になると毎年混み合いますので、お早めに申し込んでいただくと、スムーズに健診が受けられると思います。

がん検診は、

胃がん検診

肺がん検診

大腸がん検診

乳がん検診

子宮頸がん検診

があり、該当する年齢の方に受けていただけます。※該当以外の方もオプションで受けていただけます。がん検診は、無症状のうちに早期発見し、早期治療に繋がられるためぜひ基本の健診と併せて受けられることをおすすめします。

日本人の三大疾患として、



があります。

世の中は、健康志向がどんどん高まっていますが、これらの疾患は依然として日本人の死因の上位を占

めています。

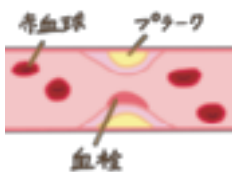
どの病気もはじめは自覚症状がないものです。そのため一年に一度の健康診断が重要になってくるのです。

健診を申し込む時、「去年と一緒」でもいいのですが、できれば基本の健診プラス該当するがん検診を受けることをおすすめします。そのうえで、忘れてはならないのがオプション検査です。年齢や性別、その時の気になる項目を自身でカスタマイズしましょう。

また、加齢によって体に変調をきたしやすくなります。脳卒中やがんなど死亡リスクの高い病気も年齢に比例して発症しやすくなります。

ただ、発症の原因は加齢だけではなく、ほとんどは前兆ともいえるリスク要因が関係してきます。

その代表的なものが動脈硬化。動脈硬化が起こると血流が悪くなって脳や心臓の機能が大幅に低下します。その結果、脳卒中や心筋梗塞を起こすこととなります。



健康づくりのためには日頃から生活習慣を見直し、一年に一度の身体メンテナンス、健康診断を受けましょう。

そして、健診についての学習会や受診後の結果返し班会などの要望がございましたら、地域担当者へ健診科へお問い合わせください。

操南公民館主催講座の「寿大学」に当院の理学療法士が講師として参加します。

日時／5月23日(金) 13:30～15:30

内容／開講式「フレイルチェックで健康寿命をのばそう」

興味のある方はぜひご参加ください。お申し込みは操南公民館の窓口かお電話で

操南公民館 岡山市中区藤崎201-4
TEL:086-276-7898

岡山東中央病院組織活動委員会 主催！梅干しワークショップ

当日は手ぶらでOK!

昨年大好評だった「梅干しワークショップ」を今年も開催します。お遍路ゆかでおなじみの「佐藤友香」と一緒に、採れたての梅を使ったマイ梅干しをみんなで楽しく作ってみませんか？初めての方やお子さんの参加も大歓迎です！大勢の方のお申込みお待ちしております。

日時 6月22日(日) (梅の下処理・塩漬け)
7月27日(日) (赤しそ漬け)
① 9:30～10:30 ② 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)

内容 梅干しづくり(1kg)

料金 2,000円(材料費・容器代全て込み)

定員 各回10名

条件 6月・7月両方に参加できる方

問合せ 086-276-3711 (中森)

締切 6月14日(土) ※各回、定員になり次第、締切らせていただきます



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 後安まで

5月 外来診療表

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	眞鍋 初診外来	石井 初診外来	眞鍋 江副 初診外来	大野 福田(好) 初診外来	大野 初診外来 胃内視鏡	眞鍋 (17日のみ)
	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				担当医		

※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。

5月3日～6日は祝日のため休診させていただきます。

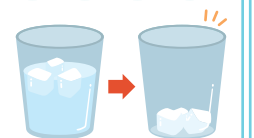
患者さんへお願い

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.12 「みてる」
→「なくなる」「尽きた」
例 水がみてた (水がなくなった)



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？

イメージする力で瞑想を深めよう

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

No.53

先日家族が体調を崩し長引いたので「もしかして悪い病気だったら」と想像し、私まで一緒に調子が悪くなりました。おかげさまで、いまはすっかり元気になりました。「病は気から」とはよく言ったものです。このように「気持ち、気分」から体に反応が起きますね。例えばホラー映画を見ると心臓がドキドキして手に汗を握る。悲しいドラマを見ると、辛くなって泣いてくると同じで、脳には「よりリアルに思えるもの」を現実だと思いう癖があるのです。



いま、大好きな場所(そよ風の吹く美しい草原、静かに波が寄せる海岸、新緑の高原など心地よい場所)にしているとイメージします。

ゆっくりと呼吸し、吐く息、吸う息のひとつひとつの呼吸を味わい、吐き切る、吸い切るようにします。

吐く呼吸のたびに、疲れ、イライラ、悲しさ、恐れ、不安などネガティブな思いが全部出ていくとイメージします。

吸う息で、新しい酸素と一緒に、大好きな場所のポジティブなエネルギーが体に満ちているとイメージします。

それを何度か繰り返しましょう。吐く息で満ちたエネルギーが体の隅々に広がっていくとイメージします。吸う息でそのエネルギーがさらに増幅され、吐く息で自分のエネルギーが部屋中に広がっていくのをイメージします。

しばらくゆっくり繰り返しましょう。瞑想を終えるときは、自然な呼吸に戻して、しばらく瞑想の余韻を味わいます。ゆっくりと瞼を開け、目に光を入れて瞑想を終わります。

2〜3分から始め、長くても5分くらいでいいでしょう。思い出したら繰り返してやってみてください。気分がすっきりしますよ。



私たちと一緒に地域の健康づくりをしてくれる仲間を募集中!

医療ソーシャルワーカー 薬剤師 看護師 介護福祉士



詳しい情報は
当院のホームページの
採用情報をご覧ください。



お問合せ先 086-276-3711 (後安・岡嶋)



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

お遍路ゆかが行く! 知ってますか?

沖新田八十八ヶ所



沖新田八十八ヶ所第五十四番札所は、五十三番札所の道中にあり、銅板屋根のキレイに管理された古民家が目印です。道はあまり広くない農道で、この古民家の敷地内にあるような形で立っていますので、お参りの際には住民の方のご迷惑にならないようお気をつけください。



四国八十八ヶ所第五十四番札所 近見山宝鐘院 延命寺は、愛媛県今治市にあり、真言宗豊山派で、ご本尊は不動明王です。延命寺の見どころは山門の大きなツツジの木で、毎年春から初夏にかけての時期になると、キレイな花を咲かせてくれるので私は大好きです。



▲ 四国八十八ヶ所霊場第五十四番札所 近見山宝鐘院 延命寺

延命寺 HP <https://enmeiji.info/>