

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 2025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



HP・インスタはこちら

岡山東中央 検索

患者さんの願いを叶える

「夢プロジェクト」

で自宅への一時帰宅を実現！

今回は、昨年より入院生活を余儀なくされている患者さんの「自宅に帰りたい！」との希望を叶えるために「夢プロジェクト」第2弾を実現しました。

しかし患者さんの病状から自宅へ帰る事は難しく、主治医と相談し、まずは外出から始めてみる事となりました。

当日は朝から外出の準備をおこない、ベッドの上できれいな化粧料をしたり、頭にはカチューシャをつけたりと外出を楽しみにされているようでした。その後ストレッチャーで介護タクシーに乗り、20分ほどで自宅に到着しました。



自宅内へは男性ヘルパーに抱きかかえられながらベッドまで移動、家族が準備していた黄色いバラを胸に飾り2時間ほど家族と一緒に楽しく過ごす事が出来ました。アイシャドーのグリーンと黄色いバラがとてもお似合いで、病院内では見る事なかった素敵な笑顔を見る事が出来、スタッフも思わず笑顔になりました。

久しぶりの車での移動に体調が悪くなるのれもん棟 岡村 由加理

ではと心配をしていますが、自宅や帰りの車中でも笑みを浮かべておられ、体調に異常を生じる事なく無事に帰院する事が出来ました。毎日病院の中ではテレビを見る事ぐらいが唯一の楽しみであり、外出で患者さんの良い表情を見る事が出来て嬉しく思いました。



笑顔あふれる夏祭りを開催したよ!

8月2日(土)に院内の夏祭りを開催しました。今年には全病棟の患者さんが一同に集うことができ、また何組かのご家族も参加していただきました。魚釣りや輪投げ、風船パレーを楽しんだり、綿菓子やかき氷を食べながらスクリーンに映し出された花火を鑑賞したりと大盛況でした。最後は患者さんと職員で「炭坑節」を踊ったり、「川の流れるように」を大熱唱して今年の夏祭りは幕を閉じました。患者さんの笑顔や活き活きした姿を見て、職員一同も幸せな時間を過ごすことができました。今後も東中央病院では、患者さんに喜んでもらえる企画をおこなってまいります。



夏祭り実行委員会

9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 (6日・20日)
	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。
 9月15日・23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。



今年もやるよ! くらたタウン秋まつり

健康で笑顔あふれるまちづくり
 集まる! つながる! ひろがる! くらたタウン!

日時: 10月26日(日)
 11:00~14:00

場所: くらたタウン敷地内
 内容: 健康チェック、屋台
 ステージなど計画中

みなさまのご来場お待ちしております♪

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

岡山東中央病院「病院紹介」動画はこちら
 チャンネル登録・グッドボタンをお願いします。



瞑想を日常に取り入れてみませんか？

年齢はただの数字。目指せ「カッコいい体」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上あや

No.57

朝、起きたらまず10分ヨガ。もう習慣になっていて、顔を洗うのと同じくらい自然な流れで体を動かしている。ヨガは自分の体との対話。だからこそ、毎日続けていると体の小さな変化にも気づくようになる。

最近、立位ポーズをしたときに足元がふらついたり、踏ん張りがきかなくなったりしてきた。なんだか頼りない。練習の仕方にもよるけれど、ヨガだけでは筋力の維持は難しいのかもしれない。

仕事はデスクワーク中心で、通勤は車。筋力が弱るのは当たり前だ。筋肉は放っておくと減っていくし、維持するだけでも大変。筋力をつけようと思ったら、継続的な筋トレと、食事にも気をつけないといけない。

私は前期高齢者。でも、モットーは「年齢はただの数字」。いくつになっても元気でいたいし、山にも登りたいし、スキーもしたい。知らない街を歩く旅だって、まだまだしたい。



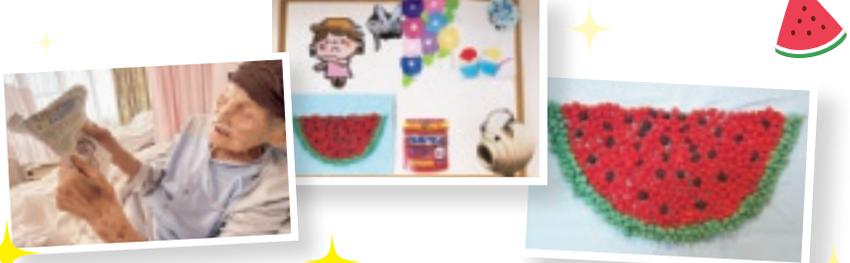
それは最近、お腹のぶよぶよにも気がなってきた。これは朝のヨガでは足りないな、と思い立ち、「よし、筋力をつけて、お腹もひっこめて、かつこよくて元気な体を作ろう!」と、24時間ジムに通い始めた。

実は30代のころ、スポーツクラブに足しげく通っていた。エアロビクスや筋トレ、ジョギング、ダンス。運動が苦手だった私でも、体を動かすのが楽しくなって、自信もついていった。しばらく遠ざかっていたけれど、またいい機会が巡ってきたと思っている。



患者さんの作品紹介

6月号で紹介をさせていただいた入院患者のMさんは、新聞を読むのが大好きな105歳。あれから様々な作品を作られたので、紹介させていただきます。



※前回103歳と紹介しましたが105歳の間違いだったことをこの場でお詫びと訂正をさせていただきます。

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

てくてく 近所 食べる歩記 16

nanafuku bakery

さーて今回わたしが邪魔したのは、2024年10月18日オープンのnanafuku bakeryさんです。住宅街にひっそりと佇むとてもかわいらしいパン屋さんです。



オープンしたての頃からインスタを賑わしていましたが、惣菜パン、食パン、ハード系など種類の多さに驚きます。どれも美味しそうなので、いつも悩みながら、店の中を何周も回ってしまいます。



最近は大好きなパンも控えめにしていたのですが【笑】

ここのnanafuku bakeryさんに出会ってからは、あまりの美味しさにすっかりとりこになってしまいました。

駐車場は店の前に4台あります。第二駐車場もあります。店員さんの笑顔の接客に癒されました。みなさんもぜひご賞味あれ。



すみれ棟 介護士 玉置 洋子

nanafuku bakery
〒703-8261
岡山県岡山市中区海吉1768-43
TEL 086-238-6144
定休日 日・月曜日
営業時間 8:00~17:00
無くなり次第終了
支払いはPayPayが現金

