

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

発行日 2025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



HP・インスタはこちら

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。

みなさんの増資で外来のチェアが新しくなりました！

9月10日岡山東中央病院の外来に新しいチェアの納品がありました。老朽化した外来のチェアを災害時にはベッドとして使えるように今年1月より「チェア増資」に取り組み、3月末には増資額は**526人の方から3,065,000円**の増資をいただき200万円の目標を大きく上回る事ができました。

その後、外来でのチェアの色シール投票をおこない、今回の納品となりました。25年ぶりに一新され、一次避難時には緊急避難された方への簡易のベッドとして使用できます。今後は院内や地域での防災訓練などで活用していき、『私達の外来のチェアは災害時にはベッドにもなるチェアです！』と地域の方々や組合員さんと一緒にいざという時に備えていきたいです。多くのご協力ありがとうございました。

これからもよろしくお願いします。

岡山東中央病院 職員一同 2025年11月1日



中区南エリア組合員集会

With よっしゃいくデーを開催！

毎年恒例の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10月4日（土）に開催しました。

今回は中区南エリア組合員集会も同日に開催し、美味しいお弁当で昼食交流をおこなったあと9条の碑建立募金運動の取り組みの呼びかけや、生協強化月間方針と中区南エリア方針の提起、行動提起をおこないました。出発前にみんなで記念撮影し、地域へと出かけていきました。

当日は、20人の組合員と9人の職員がチームに分かれ地域を訪問し、新規加入が34人と増資は1,211,000円の成果がありました。

岡山東中央病院からも5人が参加し、初めて参加した職員はベテランの組合員さんと地域をまわり、一緒に訪問活動をおこないました。これからも目標達成に向けて職員一同がんばります。



復活！

第21回 翔け操南ふれあい祭り

日時：12月7日（日）
10時開会～15時閉会

場所：操南小学校
少雨決行雨天中止（中止の判断は前日正午）

岡山東中央病院も健康チェックで参加します。

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

11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 (1日・15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		
訪問診療		○	○	○	○	○	

※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3日・24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。



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

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？

毎日5分。気軽にできる椅子ヨガその2

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや



ヨガは呼吸と一緒に動き、体をほぐし自分の体と対話をする時間です。毎日ほんの5分でも続けると、効果が実感できますよ。ポイントががんばりすぎないこと、楽に呼吸ができている状態をキープします。

椅子に座ってできる、肩や首、上半身をほぐすヨガの動きをご紹介します。

① 太陽の呼吸サンプレス

息を吸いながら両手を回しあげ、息を吐きながら下ろします。5回ほど繰り返しましょう。

コツ

- ・腕は、鎖骨から伸ばす気持ちで少し前側から上げると上げやすいです
- ・呼吸を次第に長くしてみましょう
- ・腕がお日様の光だイメージして大きく広げましょう

② 頭回し

頭のでっぺんで大きな円を描くように、体を右

周りにゆったり大きく5回ほど回します。反対も同様。

コツ

- ・首から骨盤まで、頭を支えている脊椎の動きをイメージしながら動きましょう
- ・頭の動きに沿って背骨がしなやかに動き、お尻や足に乗る重さが移動するのを感じてみましょう

③ 首筋伸ばし

右の耳を右肩につけるように倒します。左耳の上のあたりに右手を置き、左の首筋を伸ばしましょう。反対側も同じようにします。

コツ

- ・耳の上に置いた手は、軽く置いて手の重さでじわっと伸びるようにします
- ・伸びている場所に意識を向けます

④ 胸反らし

座って、両腕を後ろに回し、肘を曲げたまま手

を握ります。両肘を寄せていきながら胸を開き、そこから肘をゆっくり伸ばします。

コツ

- ・腰が反らないよう、下腹部は軽く引き締めておきましょう。
- ・背中で肩甲骨を寄せていく意識をします

⑤ 肩甲骨伸ばし（腕のみのガルーダーサーサナ・驚のポーズ）

両腕を前に伸ばし、右腕を上、左腕を下に交差します。肘を曲げて手の甲を合わせるか、できれば手を絡ませて両手のひらを合わせます。肘を肩の高さに上げ、手を前に伸ばし、顎を軽く引きます。同じことを腕を反対に交差してやってみましょう。

コツ

- ・肩は下げておきます
- ・2〜3呼吸キープしたら一気に手をほどきます

各種予防接種のお知らせ



ワクチン		金額		クーポン 利用金額
		一般	組合員	組合員価格 より割引
インフルエンザ 高校生～ 65歳未満の方	インフルエンザ	4,620	3,300	2,800
	水痘ワクチン	8,800	7,920	7,420
带状疱疹 ワクチン	シングリックス ※2回分	44,000	40,000	39,500
	肺炎球菌 ワクチン	8,800	7,920	7,420

※共通して満60歳～65歳未満で特定疾患をお持ちの方や、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は対象外です。

岡山医療生協加入特典！

配布期間中、岡山医療生協にご加入いただいた方に、上記予防接種に使用できるクーポン券をお渡ししています。

ご利用いただける方

- ・新しく岡山医療生協にご加入いただいた本人またはご家族。
- ・公費助成対象の方は利用できません。

利用方法

- ・接種当日に受付でクーポンを提出してください。
- ・お忘れ・紛失の場合は利用できません。

配布及びご利用期間

配布期間：令和7年10月1日～令和7年11月30日
利用期間：令和7年10月1日～令和9年3月末 まで

ご注意

- ・現金との引き換えはできません。
- ・会計後、クーポンを持参された場合は返金できません。
- ・クーポンを紛失した場合の再発行はいたしません。
- ・他クーポンとの併用はできません。

※ インフルエンザワクチン以外は予約が必要です。
詳しくは岡山東中央病院 TEL：086-276-3711まで
お問い合わせください。



▲ 沖新田八十八ヶ所第五十八番札所

沖新田八十八ヶ所第五十八番札所は、開成小学校前の道を西大寺方面とは反対側に行くところ右手にあるかたおかサイクルさんを過ぎると正面にミラーと祠があり、そこが五十八番札所になります。

この道は小学校近くの通学路になっており、この祠のお地蔵様は子供達の成長を見守りながらこの場に何年もおられる地域に溶け込んだ素敵なお地蔵様です。四国八十八ヶ所第五十八番札所高野山真言宗作礼山仙遊寺は愛媛県今治市玉川町にあり、ご本尊は千手観世音菩薩です。こちらのお寺には綺麗な宿坊があり、天然



▲ 四国八十八ヶ所第五十八番札所作礼山仙遊寺

温泉と美味しい精進料理でのおもてなしでお遍路さんの疲れを癒やしてくれます。お寺は標高300メートルの山頂近くの高台にあり、今治市の街地や瀬戸内海に浮かぶ島々としまなみ海道を一望できます。



お遍路紀行

お遍路ゆかが行く！
知ってますか？

おきしんでん
沖新田八十八ヶ所

