

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 2026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

QRコード
 HP・インスタはこちら
 岡山東中央 検索

6月から岡山市の健診が始まります

毎年の健康診断は受けていますか？
 健康診断は、自分の体の状態を知り、病気を早期に発見するための大切な機会です。多くの生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行してしまふことがあります。生活習慣病は、生活習慣の改善によって発症や重症化を予防できる疾患の総称です。

日本における生活習慣病の死因は、1位「悪性新生物(がん)」、2位「心疾患」、3位「脳血管疾患」であり、全死因の50%を占めます。生活習慣病の患者数は、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の順に多くなっています。

健診を受けると、自分の体の見えない変化を把握でき、病気になる前の段階で生活習慣を見直すきっかけになります。また、異常が見つかった場合でも早期に治療を始めることで、重症化を防ぐことができます。

今年も6月1日から岡山市の健診が始まります。

特定健診
後期高齢者健診
各種がん検診

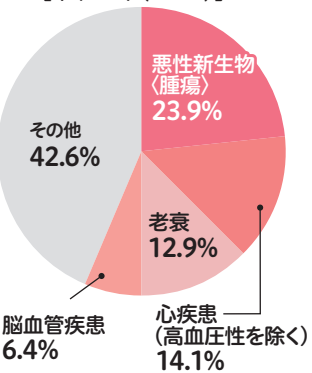
があり、対象者には岡山市から受診券が送付されます。

令和4年度の岡山市の特定健診受診率は32.1%となっており、令和元年度と比較すると1.8ポイント上昇しています。また、がん検診受診率は16.1%で、国や県より高くなっていますが、まだ受診率が低い現状です。

健診は自分自身の健康を守ることはもちろん、家族や大切な人の安心にもつながります。1年に1回は健診を受けるようにしましょう。



主な死因の構成割合【令和6年(2024)】



その他(脳血管疾患6.4%、肺炎5.0%、誤嚥性肺炎4.0%、不慮の事故2.8%、新型コロナウイルス感染症2.2%、腎不全1.8%、アルツハイマー病1.6%、その他25.2%)

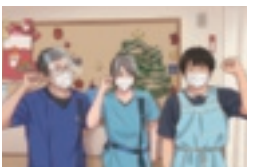
参照元:厚生労働省 令和6年人口動態統計月報年計(概数)の概況

組合員さん限定 健診送迎サービスやってます!
 火~金曜日(月曜日は要相談) 一人様からOKです。
 ご予約・お問い合わせは健診科まで
 TEL (086)277-6887
 FAX (086)277-5556

求人コーナー

一緒に働いてくれる仲間を募集中!

看護師・介護士さん



入院患者さんの身の回りのお世話に興味のある方、一緒に働きませんか。とてもやりがいのあるお仕事です。

調理師・調理員さん



調理の好きな方大歓迎! とてもやりがいのある職場です。私たちと一緒に働きませんか?

まずはご連絡ください。詳しい内容などはその際にご相談させていただきます。
 ご応募・お問い合わせは 岡山東中央病院 086-276-3711 まで

あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふぇ

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)
 5月6日はお休み
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。
 お問い合わせは、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 (2日・16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 (5月7日は休診)		
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。
5月4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.20
「しもうた」
 →しまった、やっちゃった、ミスをしたを意味する言葉

参考 岡山弁の「しもうた」は「失敗しちゃった」を意味し、日常会話で、ちょっとした失敗やうっかりに対して「しまったー」と言う場面を使い、軽い後悔や「あーあ」といった気持ちを含んだ、くだけた表現です。



無料低額診療 お問合せ先 **なんでも相談窓口**
 医療費にお困りの方 **☎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？

ヨガと呼吸法

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

春分の日の三連休に、シヴァナンダヨガのクラスに参加してきました。

その日は偶然キャンセルが重なり、参加者は私ひとり。思いがけずマンツーマンで丁寧な指導を受ける、贅沢な時間となりました。終わったあと、体と心がすっきりと整った感覚がありました。

指導して下さったのは、生本直也(いくもとなおや)先生。インドのシヴァナンダアシラムで正式な資格を取得し、長年指導を続けてこられた方です。昨春秋には、市街を見下ろす小高い丘の上に、古民家を改装したスタジオ「BASEIKUMOTO」をオープン。静かで心地よい空間の中で、安心して体と向き合うことができます。シヴァナンダヨガは、インドの伝統的なヨガのひとつで、頭から足先へと順に刺

激を与えるようにポーズが構成されています。また、ポーズとポーズの間に必ず「シャバアーサナ」という脱力の時間が入るのが特徴です。この緩める時間が、心身のバランスを整える大切な役割を担っています。クラスのはじめには、呼吸法で心を落ち着けます。そのひとつが「カパラバディ」という呼吸法。短く力強い呼吸を繰り返すことで体内の巡りを促し、頭がすっきりとクリアになる効果があるといわれています。

葉が語源。忙しい日常の中でも、ほんの数分、自分の呼吸に意識を向けるだけで、心と体がつながり、まさに「整った」という状態が作れるでしょう。ヨガや瞑想、呼吸法を気軽に日常に取り入れてみてくださいね。

やり方は、背筋を伸ばして座り、鼻から短く強く息を吐くことを繰り返すだけ。吸う息は自然に任せ、吐くことに意識を向けます。はじめは無理のない回数、20回〜30回を1クールか2クールやってみてください。終わった後に呼吸がとても深くなる感覚が大好きです。ヨガは「つなぐ」という言



てくてく 近所あるき 食べ歩記 18

中国食彩厨房 龍の髭

さて、今回わたくしがお邪魔させていただいたのは海吉(みよし)にあります 中国食彩厨房 龍の髭という名前の中華料理屋さんです。



以前から何度か食べに行く機会があり品数多めの定食ランチを美味しくいただいております。

今回は何を隠そう、ラーメン好きの私が選んだのは大人気の担々麺です。



豆乳担々麺も人気と聞いていたので迷いに迷い、担々麺を選択。

辛さを選べたので辛ラーメンくらいの辛さなら食べられると伝え、普通の辛さにしました。

軽いちぢれ麺がスープと合うこと。挽き肉の旨みと胡麻の風味がなんともいえない美味さで好みの味でした。

そして蓮根コロケ150円の文字が目飛び込んできましたwwこれは頼むっきゃないと2個追加で注文。あつあつのホクホクのこれもリピート確定です。

テイクアウトもできるとのことのでぜひおすすめします。

今後も不定期でおすすめしたいお店を見つけてご紹介させていただきます。気まぐれではありますが、どうぞこれからもお付き合いのほどよろしくお祈りします。

すみれ棟 介護士 玉置 洋子

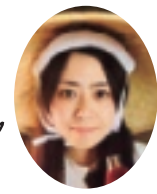


中国食彩厨房 龍の髭
 〒703-8261
 岡山県岡山市中区海吉1774-13
 TEL 086-276-1557
 休業日 日・月曜日
 営業時間 11:00~14:00
 17:00~21:00

至岡山 至西大寺
 旧牛窓往来
 百間川緑地(海吉広場)
 岡山市 海吉橋
 百間川
 至西大寺



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

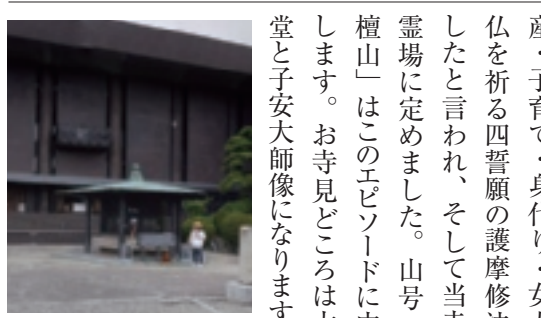
お遍路ゆかが行く！ 知ってますか？ 沖新田八十八ヶ所

沖新田八十八ヶ所



▲沖新田八十八ヶ所第六十一番札所

沖新田八十八ヶ所第六十一番札所は、東区九幡にある永谷園の工場の直ぐ近くにあり、宗派は真言宗御室派でご本尊は薬師如来になります。香園寺は聖徳太子の開基という四国霊場屈指の古希です。一方、境内には本堂と大師堂を兼ねた近代的な大聖堂を構えています。弘法大師が訪れたのは大同年間(806-110)で、ある日門前で身重の婦人が苦しんでいたところ、弘法大師が梅檀の香を焚いて加持祈願をすると、婦人は無事元気な男の子を出産しました。これが機縁となり、弘法



▲四国八十八ヶ所第六十一番札所 梅檀山 教王院 香園寺

