

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6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

岡山東中央 検索

戦争の惨禍を忘れない

岡山空襲とは

1945年6月29日の未明にアメリカ軍が岡山市街地に対しておこなった大規模な空襲で、主に焼夷弾による攻撃により市街地が広く焼き払われました。

この空襲により市街地の約63%が焼失し、少なくとも1700人以上の方が亡くなられました。

空襲体験者の声

当時小学校1年生だった中区江並(当時は牛窓町在住)の組合員さんは「ものすごい音で目が覚め慌てて外に出ると、市街地の方が真っ赤に燃え上がるのが牛窓からも見え、とても怖かったのを今でもはっきりと覚えています。」と語っています。

市内に残る戦災の痕跡

中区にも数多くの戦災の遺跡が残っています。

- ① 玉井宮烏居(東山)
- ② 三友寺山門(門田屋敷)
- ③ 浄教寺山門(御成町)
- ④ 大福寺(御成町)


などがありますので、改めて訪ねてみてはいかがでしょうか？

また、岡山空襲を生き延びた数少ない建物の一つが「禁酒会館」です。その中庭を使って毎年平和の波おかやまが6月29日に追悼と平和のキャンドルイベントをおこなっています。

岡山空襲展示室 HPはコチラ

▲大福寺(御成町)

新任医師のご紹介



今年5月より岡山東中央病院に配属となりました。長く地域医療をしておりましたので、引き続きがんばってまいります。

中桐 慎太郎

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

あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふえ

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。

申込不要 参加無料

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)
 7月15日はベジチェックをおこないます。
 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

6月 外来診療表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|------|----------------|------------|---------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 内科 | 午前 9:00~12:00 | 真鍋 江副 初診外来 | 石井 初診外来 | 真鍋 中桐 初診外来 | 大野 福田(好) 初診外来 | 大野 初診外来 胃内視鏡 | 真鍋 (6日・20日) |
| | 夜間 17:00~19:00 | | | 真鍋 禁煙外来 (予約) | | | |
| 皮膚科 | 午前 9:00~12:00 | | 高橋(岡) | | | | |
| 整形外科 | 午後 13:30~15:00 | | | 担当医 | | | |
| 訪問診療 | | ○ | ○ | ○ | ○ | | |

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.21

「のーなる」
 →無くなるという意味で使われる言葉

標準語の「無くなる」が伸びて「のーなる」になったと言われています。

例 醤油がのーなるとる(醤油が無くなっている) シャンプーがのーなるとる(シャンプーが無くなっている)

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」動画はこちらからチャンネル登録・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？

いまここに自分を戻す時間

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや



日々の中で、気持ちが悪く落ち着かないと感じることはありませんか。

ヨガや瞑想は、ポーズや呼吸を通して『いまここ』に心を戻す練習だと私は思っています。

未来はまだ来ていないし、過去はすでに終わったこと。

なのに、人の思考は、気がつくと『いま』ではなく、あちこちへ飛んでしましますよね。

そういう私も、実は楽しみにしている旅行の日が近づいていて、わくわくして落ち着きません(笑)。楽しみははずなのに、気持ちだけが先に動いてしまうような感覚です。

さて、そんな私自身と、「集中したい」「ちょっと落ち着きたい」というあなたにおすすめのヨガと呼吸法を紹介します。

1 太陽の呼吸(太陽の光をイメージして腕を上げ下げする呼吸です)

① 椅子に座りましょう。

② 一度、鼻から息を全部吐きます。

③ 息を吸いながら、腕をゆっくり回し上げます。

④ 吸いきったら、吐く息に合わせて、腕を回し下ろします。

⑤ 呼吸を長めに、ゆつたりとコントロールしながら、何回か続けてみましょう。

どっしり落ち着く感覚と、大きく広がる感覚がありますか。



2 アルダマツツエンドラアーサナ(ねじりのポーズ)

① 椅子に座ります。

② 右手を左ひざに、左手は椅子の背もたれを持ちます。

③ 息を吸いながら背筋を伸ばし、吐く息で体を

左にねじります。

④ そのまま何回か呼吸をします。

⑤ 吸う息で正面に戻りましょう。

⑥ 反対側も同じようにやりましょう。背中や肩回りが伸びて、すっきりしますよ。



どれも簡単な動きですが、意識的に呼吸をコントロールして、体の動きと呼吸を同調させるように動いてみましょう。気持ち少し落ち着いて、『いまここ』に戻ってくる感覚があるかもしれません。いつでも、気づいたときにちょっとだけ。自分のための時間と違って、日常の中に少しだけ取り入れてみてください。

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

四国八十八ヶ所霊場会 お砂踏み in くらたタウン



4月26日(日)にお遍路で有名な四国八十八ヶ所のお寺から、愛媛県今治市にある第五十八番札所作礼山仙遊寺の副住職小山田弘憲さんと、愛媛県新居浜市にある第六十二番札所天養山宝寿寺の役僧をされている木次さん、香川県三豊市にある第七十番札所七宝山本山寺の副住職の長田実健さんの三人のお坊さんが四国から来てくださり、四国八十八ヶ所霊場会お砂踏みinくらたタウンを開催しました。



当日は天気が悪く雨の降る中での開催でしたが、お砂踏みのお砂と、お御影の屏風を乗せたお砂踏み号が香川県善通寺市からやって来ました。



▲お砂踏み号

午前中の部は用意していた椅子が足りなくなるほどの来場者で、午後からは雨でしたが一度来られた方が友人や家族を連れて再び来られるなど、皆さんに大変喜んでいただけました。

今回、三人のお坊さんからは、貴重なお話も沢山聞くことができました。当院からも数人の患者さんが参加され大変喜ばれました。また機会がありましたら開催したいと思います。

