

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

岡山医療生協の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 2021年7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

岡山東中央 検索

岡山東中央病院 64歳以下 新型コロナウイルスワクチン接種

すでにご予約いただいている65歳以上の方は、予約日時で実施します。

接種開始：7月31日(土)以降

※かかりつけの先行接種対象者の方には、それ以前をご案内する場合がございます

対象者 受診・健診などで当院利用歴のある方

※当院利用歴のない方は、下記のコールセンター等をご案内しております

実施日時：毎週水曜日 14時00分～16時00分

毎週土曜日 14時00分～16時30分

予約方法：086-276-3711 (岡山東中央病院代表)

受付時間：平日 14時00分～16時30分



岡山協立病院でワクチン接種を行っています。

64歳以下の方につきましては、岡山市の案内に従って予約を開始します。尚、65歳以上の方の予約も継続しております。

予約方法 下記のいずれかの方法でお願いします

- 「岡山医療生協 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター」へお電話
 電話：086-899-8112 受付時間：9時00分～16時30分(土日祝のぞく)
- 「岡山市新型コロナワクチン接種コールセンター」へお電話
 電話：0120-780-910 受付時間：8時30分～17時30分(日祝のぞく)
- 「岡山市新型コロナワクチン接種インターネット予約サイト」で登録
<https://v-yoyaku.jp/330001-okayama>



新型コロナウイルス ワクチン接種について

岡山東中央病院でのワクチン接種の規模は、65歳以上の方1000名、65歳未満の方1000名を準備しておりますが、対象者を当院利用歴のある方に限らせていただくざるをえない状況です。多くの方のご期待

に沿えず大変申し訳なく思っています。岡山医療生協では、新型コロナウイルスワクチン接種の予約専用サポート窓口として、コールセンターを開設し、岡山協立病院にての接種も行っておりますので、そ

ちらもあわせて利用の検討をお願いいたします。※お電話がつかりにくい際は時間や期間をおいでお電話ください。また、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



新副院長就任 ごあいさつ

副院長 石井 栄子

岡山協立病院で健診センター長を務めておりましたが、この度岡山東中央病院に参りました。病院の中も、外も、てくてくと歩きまわります。趣味は茶道です。コロナが収束したら楽しみたいと思います。

7月 外来診療表

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00~12:00	重見	重見	眞鍋	大野	大野 石井	3日 ○ 17日眞鍋
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 <small>禁煙外来(予約)</small>			
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿)				
整形外科	午後 13:30~15:00			1日は休診 ○ <small>初診受付14:30まで</small>			

※予約外のかたは、できるだけ11時までにご来院ください。
 ※お問い合わせ等は、受付または外来看護師までお願いいたします。

発熱のある方は、別のお時間で来院していただきます。必ずお電話でご相談ください。

7月22・23日は祝日のため休診させていただきます。

私たちの思いを若い人に伝えたい!

先日、岡山後楽館高校の1年生のAさんより、「探求「岡山の未来」という講座に必要な「職業人レポート」の依頼が来ました。「働くとはどういうことか」「自己を生かしてどのように社会貢献するか」など、生徒さんが気になる仕事について事前に調べて、直接インタビューするものです。保健師の仕事は、赤ちゃんからお年寄りまで、全ての年齢の方の健康に携わる仕事。市町村や企業、病院など、所属はさまざまですが、根本は同じ。地域のことを良く知り、地域の状況、具体的な困りごとを理解し対応していることを話しました。インタビューを終え



健診科 保健師 永禮 智子

「働くとはどういうことか」「自己を生かしてどのように社会貢献するか」など、生徒さんが気になる仕事について事前に調べて、直接インタビューするものです。保健師の仕事は、赤ちゃんからお年寄りまで、全ての年齢の方の健康に携わる仕事。市町村や企業、病院など、所属はさまざまですが、根本は同じ。地域のことを良く知り、地域の状況、具体的な困りごとを理解し対応していることを話しました。インタビューを終え

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 医療費にお困りのかた
 なんでも相談窓口
 お問合せ先 086-276-5278

瞑想を日常に取り入れてみませんか?

「脳は自分が重要だと思っていることを選び取る」

No.10

事務課 水上 あや

今回は脳の機能である、「RAS(ラス)」のお話です。RASは「Reticular Activating System (レティキュラー・アクティベーター・システム)」の略で、日本語では脳幹網様体賦活系といえます。なんのこっちゃ??ですよ(笑)。さて、何かというと、自分が「関心を持ってやっていることについてより情報をキャッチしやすくなる」という脳のしくみのことです。

例えば、朝テレビの星座占い「あなたのラッキーカラーは赤です」と聞いたら、1日中やたら赤いものが目についた経験はありませんか? 我が家は夫婦2人で同じ道を歩いても、パン好きは私は新装開店のパン屋さん、バイク好きは、レアな中古バイクを見つけてワクワクしていたりします。

実際には自分の周りにはものすごくたくさんの情報が流れているけど、全部を取り入れて処理すると脳がパンクしてしまいます。そこで重要なことを脳のフィルターを通して選び取るわけです。これが良いことならいいのですが、いやな事・悩んでいる事だ大変:誰か特定の人の人間関係に悩んでいると、会いたくないと思ってるのに会ってしまう。遠くにいるのに会ってしまう。遠くにいるのにその人の声が聞こえて気になって仕方がない。こんな事が起きるのもRASのしわざなんです。

その機能を上手に使うって、いやな事に悩む状態を、ずっと前からあこがれていたことを実現する方向にシフトしてみませんか?

するとそのために必要なことがやってきます。これがよく言う「引き寄せの法則」。ひとつひとつ取り組んでみたら一歩目標に近づくかも。ちなみに私の憧れは「英語ペラペラになる」です。スマホで聞ける「英会話」、好きな映画を英語音声と英語字幕で観るなんていう方法を聞いて実践しています。数年後には「ペラペラ」だ〜!



連載コラム 29 保健師ともこが行く

子ども達を守るためにも今一度、感染対策を!!

イヤ〜な暑い季節がやってきました。ワクチン接種が進む中で開放的になるかも知れませんね。

それでも買い物に行くと、ほとんどのの方がマスクを着けています。コロナワクチン接種が出来ない乳幼児や学童の子ども達を守るためにも、感染対策にみんなが協力してくれて本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

我が家では、TPOに合わせてマスクを変えています。(TPOとは…その場や状況に適切に使い分けできることです)

種類	用途
不織布マスク	学校や職場・公共施設・電車やバスの利用・買い物等 不特定の人が集まる場所や長時間居ないといけない環境(資格試験・会場テスト・塾)です。
ウレタンマスク 布マスク	散歩や外遊び、短時間の外出

そう考えると…1日のほとんどを、不織布マスクで過ごしています。これからの時期は熱中症や肌トラブルにも注意が必要になりますね。

今回は効率よいマスクの着け方についてお話しします。

ポイント♪ 隙間をつくらない



- ① ワイヤーのある部分が鼻に当たります。
- ② マスクの外側のプリーツの向きは下向きです。
- ③ 中心に折りワイヤー部分を山形になるように最初にしっかり折りましょう。②



- ④ ゴムで耳が痛い場合は、最初にゴムを軽く伸ばすとだいぶ違いますよ。③



- ⑤ 山形にしたマスクを鼻骨の一番とんがったところに当てしっかり隙間をなくしましょう。④
- ⑥ 耳に掛け、最後に軽くずれないように鼻を押さえながら、あごまで隠し、顔にフィットさせマスクを装着します。

正しいマスクの装着で感染対策にご協力をお願いします。



お遍路紀行

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田新田の札所をご紹介します。

お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖田新田八十八ヶ所

今回の八十八ヶ所は第十二番札所です。

沖田新田の札所は、操明小学校のすぐお隣でもわかりやすい場所にあります。小さな祠ですがお花が供えてあり、手入れが行き届いています。いつも子供たちを一番近くで見守ってくれている仏様です。

本四国八十八ヶ所霊場第十二番札所は、摩盧山(まろさん)焼山(やきやま)寺(じ)です。ご本尊は虚空蔵菩薩(こくうざうぼさつ)。標高938メートルの山の8合目近くにあつて、四国霊場で二番目に高い山岳札所です。四国霊場には「遍路ころがし」といわれる札所がいくつもありますが、焼山寺もその一つ。昔から険しい坂道の難所を辿る「修行の霊場」であったそうです。このお寺の見所は、境内に並ぶ樹齢数百年の大



▲ 沖田新田第十二番札所



きな杉の木立です。山門をくぐり杉の巨木が並ぶその光景は、空気が変わるのわかるくらい素晴らしい空間です。そして私が大好きなのが、焼山寺で採れた特製の懐かしい味の梅干し。お参りを



▲ 摩盧山焼山寺

した後、納経をいただく際に納経所で購入できます。小さい梅干しと大きな梅干しが一袋500円で販売されています。私はこの梅干しが大好きで、いつも6袋は購入して帰ります。