

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8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

操南支え合いの会に おじゃましました

事務長 富家 朱代

6月25日、操南学区にて開催された「操南支え合いの会」におじゃましました。

冒頭で医療生協が取り組んでいる「岡山医療生協の安心のネットワーク（通称…ささええさん）」についてご紹介しました。

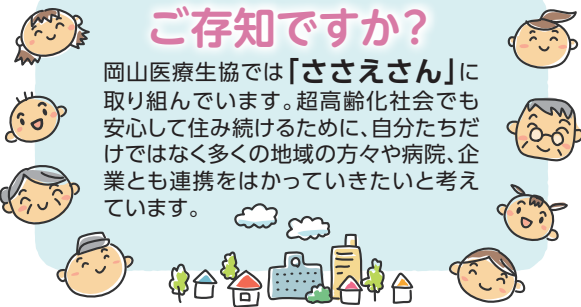
「操南支え合いの会」は、「年を重ねても住みやすい地域にするためにあつたらいいな」を話し合い、考えていく場」を目的に発足されたもの。学区社会福祉協議会・民生委員会・愛育委員会・自主防災会などで構成されています。岡山市社会福祉協議会との連携で日常の困りごとについてのアンケートや救急安心カードの作成などに取り組まれています。

医療生協の「住み続けられるまちづくり」ととなり、会の主旨に非常に共感するところがありました。今後もお役に立てることがあれば、一緒に考えていただきたいと思います。



ご存知ですか？

岡山医療生協では「ささええさん」に取り組んでいます。超高齢化社会でも安心して住み続けるために、自分たちだけではなく多くの地域の方々や病院、企業とも連携をはかっていきたいと考えています。



防災の基準がかわりました!

～警報が出たら、岡山市からの避難情報にご注意を!

主な変更点は次の3つです

- 警戒レベル3の「避難準備・高齢者等避難開始」が「高齢者等避難」という名称になりました。
- 警戒レベル4の「避難勧告」と「避難指示」が、わかりやすく「避難指示」に一本化されました。
- 警戒レベル5の「災害発生情報」は「緊急安全確保」という名称に変更されました。

岡山東中央病院は警報が出て、かつ岡山市より「高齢者避難」が出された時点で受け入れを開始します。

浸水がはじまると階上への移動困難が予想されることから、早期の避難を心がけてください。

近年は水害が多発しています。

いざというときに慌てないよう、避難グッズの点検も再度おこないましょう。



5段階の警戒レベルと防災気象情報

警戒レベル	住民が取るべき行動	市町村の対応	気象庁等の情報	相当する警戒レベル
5	命の危険 直ちに安全確保! すでに安全な避難ができず、命が危険な状況に陥る恐れがある場合、安全な場所へ直ちに移動する。	緊急安全確保 ※必ず発令される情報ではない	大雨特別警報 氾濫発生情報	5相当
4	過去の重大な災害の発生時に匹敵する状況。この段階までに避難を完了しておく。 台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。 危険な場所から全員避難	避難指示 第4次防災体制 (災害対策本部設置)	土砂災害警戒情報 高潮特別警報 極めて危険 非常に危険 氾濫危険情報	4相当
3	危険な場所から高齢者等は避難 高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	高齢者等避難 第3次防災体制 (避難指示の発令を判断できる体制)	大雨警報 洪水警報 高潮警報に切り替える可能性が高い注意報 警戒 (警報級) 氾濫警戒情報	3相当
2	自らの避難行動を確認 ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに、避難情報の把握手段を再確認するなど。	第2次防災体制 (高齢者等避難の発令を判断できる体制) 第1次防災体制 (連絡要員配置)	大雨警報に切り替える可能性が高い注意報 高潮注意報 注意 (注意報級) 氾濫注意情報	2相当
1	災害への心構えを高める	心構えを一段高める 職員の連絡体制を確認	早期 (注意報級の可能性)	

【警戒レベル4までに必ず避難!】

【避難情報に関するガイドライン】(内閣府)に基づき気象庁において作成

8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	7日石井 21日眞鍋
	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				○ 初診受付14:30まで		

※予約外のかたは、できるだけ11時までに来院ください。
 ※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。

8月9日は祝日のため休診させていただきます。

豆腐屋さん
豆吉郎

ある日の昼下がり、岡山東中央病院のご近所にパーフェクトパレードと情緒ある音が流れ、移動販売のお豆腐やさんが登場。休憩中だった職員数名は思わず買いに走り出しました。

筆者は好物のおぼろ豆腐(そら豆・わさび・プレーン)を3つ購入。美味しく食べ応えがあり、夕食のメインおかずになりました。

ご近所食べ歩き ②

ある日、岡山東中央病院のご近所にパーフェクトパレードと情緒ある音が流れ、移動販売のお豆腐やさんが登場。休憩中だった職員数名は思わず買いに走り出しました。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 医療費にお困りのかた

お問合せ先

なんでも相談窓口
☎086-276-5278

瞑想を日常に取り入れてみませんか?

快眠のための瞑想(ニヤーサ瞑想)

事務課 水上 あや

No.11

梅雨が明けて夏も本番になりました。暑さで寝苦しい夜も多くなります。疲れを持ち越さず、免疫力を上げるために、良質な睡眠はとても大事です。そこで今回は快眠のための瞑想、触れる瞑想(ニヤーサ瞑想)を紹介いたします。ニヤーサとは、触れた場所に意識を持っていき、緩めるやり方です。

す。同じことを肩間、のど、胸の中心、丹田と移動して行います。最後の骨盤底は実際には触れず、触れたとイメージしましょう。最後全身が緩んだのを感じて終わりです。ゆったりとした気分です。そのまま眠りについてください。

触れる瞑想のやり方

7つあるといわれるチャクラに順番に触れていきます。チャクラとは「車輪・回る」という意味のサンスクリット語。ヨガやアーユルヴェーダの考えでは人の体の中に7つのエネルギーの出る場所があるといわれ、骨盤底から頭頂まで背骨に沿って一直線に並んでいるとされています。

頭頂から下へ、第7チャクラから第1チャクラへ触れて、そこが緩んでいく感覚で瞑想します。背筋を軽く伸ばしてゆつたりと座ります。イイネの形に右手の親指を立てます。第7チャクラ(頭頂)を親指で軽く押し、その感覚を残して手を下ろします。押したポイントがどんどん緩むのを感じま

チャクラの位置と特徴



- 第7チャクラ 頭頂部…智慧・自己の開放・深い癒し
- 第6チャクラ 眉間の少し上…直感力・インスピレーション
- 第5チャクラ のど…内と外のコミュニケーション
- 第4チャクラ 胸の真ん中…愛情・思いやり・調和
- 第3チャクラ みぞおち…勇気・決断・自信
- 第2チャクラ 丹田(おへその辺り)…調和のエネルギー
- 第1チャクラ 骨盤底…健康・安定

連載コラム 30

保健師ともこが行く

水分補給していますか?



日頃から水分をこまめに摂取できない私。そのためか、腎臓に石を貯蓄しています…
激しい痛みがあるときは「石が動いた!」とわかるようになりました。

ある日、肩こりで整形受診をしたときの話です。先生から「水分取れていませんね。肩こりや腰痛は水分をこまめにとることで楽になります」と言われました。

〈水分をとるメリット〉

- 1 酸素や栄養の運搬をしてくれます。リンパの流れもよくなります。
- 2 体温調節もしてくれます。暑いときは汗を流し体を冷やそうとします。
- 3 老廃物を排出します。体の中の毒を排出してくれます。



この時期、水分摂取の問題では、高齢者の熱中症が気になります。なぜ高齢者が問題なのか?それは以下のような事があるからです。

- ◆のどが渇かない(高齢による口渴中枢の低下です)
- ◆暑いと感じない(温度感受性の低下で暑さ・寒さの感覚が鈍くなります)
- ◆汗をかかない(加齢で汗腺が小さくなり、汗が出にくくなります。また、皮膚に運ばれる血液量の低下で放熱作用が弱まり、体内に熱をためようとしています)
- ◆体内の水分量の減少(私たちの体は約70%が水分で出来ていますが、高齢になると約50%まで減少しています。少ない汗や暑い環境下でもすぐに脱水症になるのです)
- ◆夜中にトイレへいきたくないため水分を控える(寝ている間にも水分は消費されます。朝起きてからの脱水症や脳梗塞の危険性もあります。)

- 脱水症は一つ間違えると命取りになります。そうならないためにも、日頃からこまめな水分摂取を意識的に心がけてください。
- クーラーを嫌うご老人も多いです。クーラーで28℃以下に下げ「少し寒いけど、薄着の掛け物で調節」程度が高齢者には丁度いいのかもしれないですね。



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礼所をご紹介します。

お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖田新田八十八ヶ所



今回は第十四番札所の紹介です。沖田新田第十四番札所は、とてもパワールのあるお地藏様として地域の方にも知られていますが、江崎の産業道路ぞいのローソンを左に入り、細い道をまっすぐ行くと2個目の十字路に少し大きめの祠があります。そこが十四番札所です。車を停めるスペースがなく、交通量も

多い場所なので徒歩か自転車での参りをお勧めします。四国八十八ヶ所第十四番札所盛寿山常楽寺は徳島県徳島市国府町にあります。常楽寺には四国霊場ただひとつの児童養護施設があります。昭和30年に戦災孤児のために社会福祉施設として設立され1歳から18歳までの子供たちを支援しています。このお寺の見所は本堂



▲沖田新田第十二番札所



▲盛寿山常楽寺



▲アララギ大師

さ10メートルの巨木の割れ目に居られるアララギ大師です。糖尿病平癒の御利益があるとのこと。境内の足場は岩場になっており特に足の悪い方は怪我をされないように気をつけてください。 ※今号は十三番札所紹介の予定でしたが、取材の都合で十四番札所紹介となりました。ご了承ください。