

「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

健康・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 2021年10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



## 入院患者さんの『家じまい』の支援

岡山東中央病院 医療福祉相談室  
 医療ソーシャルワーカー 中野将

相談室では、身寄りのない入院患者さんに対し、生前整理の支援、家の片付けの支援をすることがあります。

家具家電など家財から、ゴミの処分まで。また必要に応じて、役所とのやり取りや、家の解約の支援まで、お手伝いします。

まずはプランを立てます。患者さんの意向を確認しながら、清掃、回収、処分から賃貸契約の解除まで行ないます。

回収／清掃業者の選定、家主・業者・不動産屋とのやり取り、時には行政・生活保護担当キーパーソンとの交渉なども行います。そして実際の作業に取り掛かります。

片付けが終わった後も、

まず、家の片付けですが、家によっては、タバコ臭やヤニ、溢れかえるゴミ、虫など、なかなかの家の様子が圧迫されることがあります。ですが、そこは、その方が生活していた場所であり、その方が築き上げたもの。患者さんの思いを大切に、支援に入ることを心がけ、臨むようにしています。

今後の生活に必要なもの、患者さんが大切にしているもの、そして処分するもの、それらを確認しながら作業します。

『すべてを持っていくことは出来ない』それを受け止め理解されているからこそ、お掃除をしながら懐かしさに手が止まることもあります。「あのときは、こうだったんだよ」と思い出のエピソードを感慨深く話されたり、『確かにその方の生活がそこにあった』ことを改めて確認する場面です。



相談を受ける中野ソーシャルワーカー

家主との「原状回復をどこまでするか」の交渉や賃貸契約解除の手続きの手伝い、業者への費用支払い代行など、「二連の作業を通して、『家じまい』をお手伝いしていきます。

### 「コウノトリ」が「お遍路ゆか宅」に飛来！

岡山市内に国の天然記念物、コウノトリが飛来し話題になっています。

「かりゆし」好評連載中の「お遍路ゆか宅」(操南学区)近所にも飛来！

電柱の上で羽を休め、「ゆか」は毎日見張られているそうです。(9月上旬現在)

コウノトリよ、元気に平和に過ごしてほしい！岡山東中央病院一同の願いです。

※写真提供/佐藤真一

### 困っている学生さんへ支援を！

先日JA岡山より、医療従事者支援としてお米をいただきました。活用法について院内で相談し、コロナ禍で困窮している学生さんに届けようということになり、岡山大学看護科のHさんに連絡し、代表で受け取ってもらいました。

2年生のHさんは、県外出身で一人暮らし。バイトで生計をたてていましたが、コロナのため飲食店のバイトができなくなりました。収入が減少し、食費を切り詰める日々。大学生活では1年生に終える予定だった実習が2年生にずれこみ、授業もほとんどがオンライン。大学で講義を受けたのは数回だけだそうです。楽しみ

にしていたサークルも思うように活動できず、友達も数人しかいなくて寂しい思いをしていると話してくれました。

お米を渡す際に、院長や看護部長から「大変だけど、がんばってね」と声をかけると、「とても励みになります」と喜んでくれました。

「がんばってね」と声をかける真鍋院長

### 10月 外来診療表

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00~12:00	重見	重見	真鍋	大野	大野石井	2日石井 16日真鍋
	夜間 17:00~19:00			真鍋 <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			○ <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。**

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?

感謝の瞑想 事務課 水上 あや

No.13

現代人は心も身体も「脱力」するのが難しいといわれています。新型コロナウイルスの感染も収まらない中、ストレスはますます増えるばかり。心も身体も「ガチガチ」に凝り固まってしまっています。

私は、病院や介護事業所で働く皆さんに、週1回ヨガと瞑想のクラスをしています。肩や腰が固くなっている人が多いと感じています。「肩の力を抜いてください」と言っても、力の抜き方が分からないのです。

目の前の患者さんや利用者さんのことに一生懸命で、疲れているのに無理を続けているのではないかと思います。「脱力」というのは、無駄な力を抜いてすっきりリラックスしている状態です。これは持っている力を最も発揮しやすい状態といえるでしょう。身体がゆるむと心もゆるみます。

3つの動きを紹介します。じっくり身体を動かしながら感覚を受けとり、身体と対話してみましよう。

## 腕全体をねじる

※腕全体、肩、手首、背中がリラックスします。  
○両手を左右に大きく広げ、手のひらを正面に向けま

○腕全体をねじるようにして親指を前から下、後ろへ回していきます。  
○ゆっくり戻して、腕や手、指の感覚を感じます。  
○反対回しもおこないます。

## 身体を丸め、反らす

※頸の後ろ、背中、腰がリラックスします。  
○楽な姿勢で座ります。  
○腰、背骨を丸めおへそを覗き込むようにします。  
○そのまま首筋から背中、腰へ伸びが伝わっていくのを感じます。  
○ゆっくり戻します

## 肩の力を抜くポーズ

※力んでいる肩の力を抜きます。  
○両肩を耳のほうへぐっと引き上げます。  
○ストンと下げます。  
○2〜3回やってみましよう。  
不安になる事が多い現代だからこそ、リラックスすることやストレスマネジメントはますます大切。上手に脱力してみませんか。



## 連載コラム 32 保健師ともこが行く 病気になってわかったこと

ついにきた! あの辛い発作「尿管結石による痛み」が深夜3時に襲いかかりました。  
冷蔵庫に保管してある、痛み止めの座薬を取り出し…痛みがひどく、そのまま動けなくなりました。もたえること30分。痛み到我慢できず、再度もう一個を使いました。  
冷蔵庫の前で一時間もがき、我慢できず主人を携帯で起こして夜間に救急受診しました。

4時過ぎ、岡山協立病院へ到着。痛み止めの注射や検査、点滴をしてもらいました。その時、看護師さんは痛む私のそばで「つらいよなあ…つらいよなあ…」と横で背中をさすってくれました。痛みが遠のいて行くのを感じながら30分ほど眠ることができました。

私はその時の看護師さんの手の温かさを今でも忘れません。「看護ってこういうことなんだ!」と初心に戻った気分でした。痛みや辛さを共感し、寄り添い、手当する。看護の姿をこの看護師さんを通してかいま見ました。

6時過ぎ、痛みが少し落ち着き、看護師さんへお礼を言おうと診察室へ。疲れた顔を見せず、優しい声で「痛みが落ち着いてよかった。大変だったね。」と言ってくれました。救急室のそうじをしていた、その看護師さんは、クリミア戦争で公衆衛生や環境整備に力を入れ、多くの兵士を救った(死亡率42%から4%にまで低下)ナイチンゲールに重なりました。



ナイチンゲール?



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

沖田新田八十八ヶ所第十五番札所の紹介です。江崎のローソン横道をまっすぐ3分ほどの用水沿い民家の壁に引付くようにして小さな祠があります。祠には用水を渡る橋がありますが、大変細い橋なので川に落ちないように気をつけてください。車を止める場所はありませぬ。お参りの際は民家の住人、周囲



橋から落ちないように気をつけてください!



▲ 沖田新田第十五番札所



▲ 薬王山国分寺

四国の第十五番札所は薬王山国分寺。徳島県国分町矢野にあります。本尊は薬師如来です。国分寺の見所は国指定の名勝庭園で、築山式枯山水庭園



▲ 築山式枯山水庭園

※写真提供/大久保 健治

園があり日本屈指の庭園です。(拝観料300円)