

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 2021年9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

体重に変化はありませんが…
 内臓脂肪が…

-24.5cm² 減少に成功!

結果

去年暮れ、健診を受けた光(仮名)さん。48歳男性。健診をきっかけにダイエットに挑戦! 6ヶ月が経過しました。光さんの6ヶ月は?

岡山東中央病院

ダイエツトプロジェクト
 〈ヒガザツプ〉 6ヶ月後報告

コロナ太り解消!!

運動について
 夜間の外ウォーキングから始まり、室内でのランニングマシンに変わり、順調に68kgまで減量できました。ところが後半になり、運動出来ない日が続き体重が戻ってしまいました。

食事について
 帰宅時間が夜中のため、夕食が遅く、また、食べ盛りの子どもと食事を合わせるので油物が多かったとのこと。おやつがいつも目の届くところにあるので、間食を断ち切ることが出来ませんでした。

— ヒガザツプ ビフォーアフター —

	開始前	開始後	変化
身長	164 cm	—	—
体重	73 kg	73 kg	変化なし
腹囲	88.4 cm	85.6 cm	-2.8 cm
内臓脂肪面積	143.6 cm ²	119.1 cm ²	-24.5 cm ²
皮下脂肪面積	132.8 cm ²	109.5 cm ²	-23.3 cm ²

腹部断面画像

AFTER

HIGAZAP

内臓脂肪CTキャンペーン

組合員限定価格
 3,080円▶1,540円

※キャンペーン価格は今年度、医療生協で身体計測、血液、尿検査、内科診療を含む基本の健診を受診の方に限ります。

キャンペーン期間
 2021.6.1(火)~2022.3.31(木)

お申し込みは健診科まで ☎086-277-6887

再度、やる気になった光さん。今回の結果には満足できず、光さんのダイエットはまだまだ続きます。

河本技師

河本技師からアドバイス

内臓脂肪CTの結果説明をするのは、1年間で30kg近くダイエットに成功した、河本技師。

「僕も体重が変化していったのは2ヶ月を過ぎてからです。内臓脂肪は確実に減っているのだから、これから有酸素運動(ウォーキング・水泳・自転車こぎ等)を今後取り入れて下さい。ポイントはお息を吐くことに集中したら自然に吸い込むので有効的に行うことです。食事は、間食を絶つ。そして、油を絶つ。強い意志が必要です。」とアドバイスがありました。

9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	4日石井 18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。

9月20日(月)・23日(木)は祝日のため休診させていただきます。

患者さんへカードのプレゼント

誕生日の患者さんにカードが添えられています。これは栄養科職員が1枚1枚手づくりしています。

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
 お問い合わせ先 ☎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.12

前月号に続き、今月も寝る前におやすみの瞑想をご紹介します。感謝することで心の奥の深い場所に「いやし」が生まれ心が開放されていく「感謝の瞑想」です。

- ✓ぐっすり眠れる
- ✓睡眠の質がよくなる
- ✓朝起きたときに元気があふれる

など、たくさん効果がありますよ。

今回、感謝する対象は自分のからだ。命を生かしてくる自分の臓器の働きに気づいて感謝し、そこからの声を聞いてみる瞑想です。

からだへの感謝の瞑想

まず楽な姿勢で、背骨がすっと伸びるように座りましょう。手は腿の上か、感謝する場所に触れるのもいいですね。

♥あなたの心臓に意識を向けましょう。

心臓は命が生まれた瞬間から、休むことなくずっと鼓動を打ってきました。心臓は酸素を取り入れた血液を全身に送り、よこれた血液を回収して肺に送ります。

あなたの心臓に心をこめて「ありがとう」といいます。そしてあなたの心臓からの声を聞いてみましょう。

♥あなたの肺に意識を向けましょう。

肺は意識しなくても呼吸を続けています。肺の中にはたくさん肺胞があつて、空気のなかの酸素を取り入れ、いらなくなった二酸化炭素を外に出す働きをしています。あなたの肺に心をこめて「ありがとう」といいます。そしてあなたの肺からの声を聞いてみましょう。

♥あなたの目に意識を向けましょう。

目はさまざまなものの色や形を光として取り込み、脳に伝え物を見ることができます。目があるから美しい自然の景色や、大好きな人の顔を見ることが出来ます。あなたの目に心をこめて「ありがとう」といいます。そしてあなたの目からの声を聞いてみましょう。

その後しばらく深呼吸をし、ゆったりと眠りについてください。

感謝する部分は、腎臓や肝臓、手足、骨や筋肉などからだのどこでもいいです。ぜひ実践してみてください。



連載コラム 31 保健師ともこが行く 操山散策へ行ってきました

まだまだ暑い残暑…。朝・夕、少し涼しくなったかな??? 皆さんはどうお過ごしですか?

運動不足気味な私と、ぼっちゃり次男。ある日、「そうだ。操山へ散策に行こう!」と、日曜日の朝7時に円山付近から出発。山道は涼しく、歩きやすかったです。急勾配な上り坂はなく道も整備されていました。

県外出身の私にとって「えっ!こんな近くに古墳があったの?」と驚きでした。標高169メートルの操山から円山、笠井山に連なる丘陵地に約130基の古墳が確認されているみたいです。古墳を観察しつつ、旗振り展望台まで約30分。気持ちいい風を感じながら、朝食に『おにぎりとゆで卵』このシンプルな食事が最高においしかったです。



気候が過ごしやすくなる秋へむけ、今から基礎体力づくりから始めませんか?

岡山医療生協では、組合員さんが『操山ウォーキング』を定期的に行い、健康づくりをすすめています。興味のある方はご参加ください。連絡おまちしています。

運動の秋に向け何か始めてみませんか。



♪旭操支部 操山ウォーキングの案内♪

集合場所: ハローズ 円山店

日時: 毎月第3土曜日 9時30分~昼頃まで

参加希望: 先ずはお電話で問い合わせをお願いします

岡山医療生活協同組合 健康まちづくりセンター

電話 086-271-7880 (担当: 杉原)



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

うにお参りください。

今回の八十八ヶ所は第十三番札所のご紹介です。

沖田新田の札所は、産業道路玉野線の萩原ビル横、学習塾近くの細い歩道沿いで自転車か徒歩で行くのがおすすめです。この細道は操明小学校の体育館前までつながっています。歩道の横なので自転車にも気をつけて事故が無いよ



▲ 沖田新田第十三番札所



▲ 大栗山花蔵院大日寺 しゃわせ観音像

す。こちらのお寺の見所は山門の前に立っている「しあわせ観音像」。合掌する手の中でほほ笑んでいる、とても綺麗な観音様です。こちらには立派な宿坊もあり、精進料理ではありませんが美味しい食事が食べられます。朝は6時にお勤めに参加でき、法話も聞くことが出来ます。気持ち



▲ 大栗山花蔵院大日寺

持ちが安らぎ、きれいで快適な宿坊だそうです。

※取材の都合上、前月号(168号)で第十四番札所を取り上げたため、今号は第十三番札所紹介となります。第十四番札所の記事は168号をご覧ください。