

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
健康・医療・福祉のネットワークで対応します
人権を守る医療・介護をめざします

岡山医療生活協会の4つのこころ

かりゆし

発行日 2021年11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

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。



「舞い上がり！笑顔を取り戻す 平和のメッセージ！」
虹のアクション 2021

秋らしく晴れ渡った10月9日(土)の午後、医療生協組合員さんと職員で岡山東中央病院の駐車場から色とりどりの40個の風船を飛ばしました。

医療生協では、毎年平和な社会への思いをこめたアピール行動「虹のアクション」をしています。昨年も風船飛ばしの準備を進めました。また、コロナ感染対策のため40人集まること、難しいと判断して延期し、花が咲いたように自然に

入院患者さんもお楽しみな状況でしたが、今年も微妙な状況で、9月後半から感染が落ち着いてきたことから実行することができました。環境に悪い影響がないように自然に還るエコロジー風船を使用し、手書きのメッセージをつけました。

入院患者さんもベランダや窓ごしに、風船を見てうれしそうでした。青空に広がる風船を見ると、瞬間に花が咲いたようでした。

ワクチン予防接種について



新型コロナワクチン

当院での接種は10月で終了しました
岡山市の方針により、今後は**市内の集団接種会場での接種**に集中することになります

インフルエンザワクチン

ワクチン供給の見込みが不安定のため現在予約の受入れを中止しております
今後供給の見込みがございましたら下記の対象者様に限り予約を再開いたします

- 〈対象者〉 15歳以上で過去3年以内に当院にてインフルエンザワクチン接種履歴のある方
- 〈接種料金〉 65歳以上の岡山市民 2,080円
(かつ住民税非課税世帯の方:1,040円 無料券をお持ちの方:無料)
※自治体ごとに値段設定が異なります
- 65歳未満 医療生協組合員:3,300円(税込)
一般:4,620円(税込)



てくてくてくてくて
ご近所食べ歩き 3
今回紹介するのは岡山東中央病院のななめ向かいにあるうどん・定食屋さん「なごみのうどん」NPO法人「あおぞら会」が運営されています。近くて出前もあるので、病院の職員もよくお世話になっていきます。写真は定食のなごみ天ぷらご飯500円。お手ごろで、素朴な味わいがホッとできます。コロナ感染対策もしっかり行われて安心していただけます。

ミキサー食*にかわいい絵

ミキサー食*にかわいい絵を描くことを始めたのは、2020年6月から働き始めた調理師さん。

※ミキサー食：噛むことや呑み込みが難しい方向けにミキサーにかけてドロドロにした食事

大根おろしに、みかんの缶詰のミキサー、醤油などで猫を描いてくれたり、菜っ葉と里芋の煮物でクマさんを描いてくれたり。その日のミキサー食で思い思いに絵を描いてくれます。

院内の「ありがとう・いいね報告」で、「その絵にいやされています」とお手紙をいただき、直接声をかけてくださったりするのでとてもうれしく思っています。



他のスタッフも刺激を受け、お花を描いてくれたり、ミキサー食以外も型で抜いて飾ったりと工夫が広がりました。入院中の患者さんが少しでもほっこりし、食欲が出るとうれしいです。
栄養科 J・K

患者さんへお願い

発熱、せき、息切れ、強いだるさ、味覚や嗅覚の違和感がある場合は、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。



11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	6日石井 20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				4日は休診 ○ 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。

11月3日(水)・23日(火)は祝日のため休診させていただきます。



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?

No.14

事務課 水上 あや

今回は、右と左の鼻で交互に呼吸する片鼻交互呼吸(ナデイシヨータナ)をご紹介します。

ナデイは、「気」の通り道、シヨータナは「浄化」の意味で、気(プラーナ=エネルギー)の通り道を浄化する呼吸法です。ヨガでは、左半身を月・女性、右半身を太陽・男性と表現することがあります。片鼻ずつ交互に呼吸をすることで体と心全体を調和するという、アーユルヴェーダ(インドの伝統医学)にもつながっています。

普段呼吸をしている時に、どちらの鼻から呼吸しているか意識したことはありませんか? 実は私たちが右か左かどちらかの鼻で呼吸している、数時間おきに入れ替わっています。ナデイシヨータナで意識的に切り替え、左右のバランスや自律神経が整う効果が期待できますよ。

片鼻交互呼吸のやり方

準備

椅子でも、床にあぐらで座つてもいいので、背筋を伸ばして座ってください。鼻を押さえる手の形を準備します。右手のひらを自分のほうに向け、人差し指と中

指を折ります。親指で右鼻を、薬指で左鼻を交互に押さえます。



人差し指と中指を折ります。

右手を準備して顔の近くに置いておきましょう。

ナデイシヨータナ

- まず、目を閉じて鼻から2〜3回ゆっくり息を吐いて、ゆっくり吸います。
- 息を吐ききつてから、右鼻を押さえ左鼻から息を吸います。呼吸はゆっくり、できる範囲で細く長くコントロールします。
- 次に左鼻を押さえ、右鼻を開放して息を吐ききり、そのまま右鼻から息を吸います。右鼻を押さえ、左鼻を開放して左から息を吐き、吐ききつたら左鼻から吸います。これを交互に7〜8回繰り返します。

終わった後、鼻のとおりが良くなる、頭がすっきりする、気持ち落ち着くといった効果があるかもしれません。



連載コラム 33 保健師ともこが行く

初めてみる雲海に子どもたち感動!

月に2〜3回は家族で登る龍之口神社。旭川荘近くのグリーンシャワーに車を置き、険しい?山道を歩くこと約一時間。朝、7時頃出発し、参拝し終わる頃は9時前。山から景観を見渡せば…向かいの金山に雲海が広がっていました!

「あつ。雲が山の下にある?」「あれは、雲海と言って層状の雲が広がって海のように見える状態のことだよ。」と父親が説明していました。澄み渡る青い空に雲海。子どもたちも感動していました。

雲には20種類以上あり、飛行機から見えるもっとも高い雲は「高層雲」や「高積雲」。雲海になりやすいのは空から低い位置にある「層積雲」や「層雲」だそうです。雲海はいろいろな気象条件が重なって出来るので、いつでも見られるわけではありません。放射霧の仕組みを覚えておくと見られるチャンスがあるかも!?

放射霧
放射冷却によって気温が下がり発生する霧



夜に空が晴れていて、地球から宇宙に熱が逃げて気温が下がり(放射冷却)、地面の付近の空気に含まれる水蒸気が水滴に変わり「霧」が発生します。盆地で発生する雲海はこの「放射霧」による事が多いみたいです。

岡山県にも日本代表に選ばれるほどの雲海スポットがあります。さてどこでしょう???

岡山県高梁市にある「備中松山展望台」です。日本三大山城にも数えられる備中松山城が見所だそうです。是非、秋から冬にかけて見に行きたいと思います。皆さんも幻想的な景観を見に行きませんか。



備中松山展望台



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4回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

今回は第十六番札所です。沖田新田の札所は、江崎の宮道と二番用水の角で、協同運送さんの事務所横にあります。毎月のお勤めの日以外は鍵がかかっていますので、残念ながら中に入ることはできません。

透明なガラス窓の奥に可愛らしい三体のお地藏様と御大師様、十三仏のミニ掛け軸を見る事ができま



▲沖田新田第十六番札所



▲光耀山千手院観音寺



▲千手観世音菩薩

す。駐車場が無く、道沿いなので気をつけてお参りください。

納棺の時に着ると極楽浄土へ導いてくれるといわれています。 ※光明真言とは23字の梵字と休止符「ウン」を加えた、24の文字からなる短いお経です。繰り返し唱えることで、過去の罪が許され病気が治るなど様々な御利益があるそうです。