

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 2022年4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

## 理由はそれぞれ

- 末期がんで自宅での看取りを希望
- 継続的に治療が必要だが通院が大変
- 毎日医療的ケアが必要だが通院は困難
- 難病で長期の療養が必要

入院が長引いた場合、本当に過ごしたい場所はどこですか？「家に帰りたい」と思いませんか？

外来や入院でなく、自宅や施設で医療を受けるという在宅医療という選択肢があります。それが訪問診療です。

## 訪問診療について

訪問診療の契約を交わすと、2回/月往診に伺い診療・処方を行います。体調不良時は臨時往診も行います。

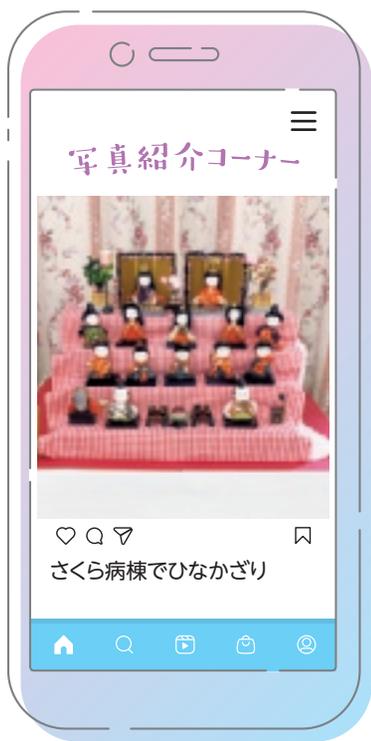
24時間365日 看護師が携帯電話で対応し、相談に応じます。

費用はおおよそ1割負担の方で6280円/月(条件によって異なります) 支払いは毎月口座引き落としです。

お気軽にご相談ください。



訪問診療を選択することで通院や入院せずに住み慣れた家で安心して療養生活が送れます。



先日、隣のコープ倉田歯科で、その②ジュース・お菓子は極力控える

お風呂でゆっくり浸かりながら...テレビを見ながら...5分以上は磨くようにしています。そのおかげで1ヶ月後の診察では磨き残しがなく合格をもらえました！

現在、小学生の子どもは矯正歯科に通っています。なにげに「セ・シ・ス・セ・セ」が以前から口から抜けるようで...これも受け口の特徴的な症状だそうです。他にも問題があり歯の健康にも目看向くようになりまして。歯科の先生と相談しながら治療を始めています。

連載コラム 38 保健師ともここが行く 気にしていますか？ お口の健康 子どもたちの噛み合わせ要注意

日頃の生活習慣や歯のケアが大事だと痛感している今日この頃です。

おすすめるのお菓子を発見しました。リカルデントチョコレートやリカルデントガムです。歯科の話では、最近の子ども達はガムを噛むことや、スルメやイカなど硬いものを好まないお子さんが増えています。噛む力や顎の筋肉低下で噛み合わせが悪くなる影響もあるので、小さい頃から「噛む力」を養ってほしいとのことでした。



4月 外来診療表		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00	○	○	眞鍋	大野眞鍋	大野石井	2日石井 16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				○ <small>初診受付14:30まで</small>		

新型コロナワクチン3回目接種について

当院で1~2回目のワクチンを接種した方が対象です。接種券が届いた方から予約可能です。

☎086-276-3711 月~金 14:00~16:00

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かたは、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。

※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。

4月29日(金)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?

## 「超集中瞑想をやってみませんか?」

No.19

事務課 水上 あや

超集中とは、「めっちゃくちゃ集中する瞑想」ではありません。背骨を感じて呼吸をすることで、がんばって集中しようとしなくても、集中している状態になりやすい瞑想の方法です。

2〜3個あり、合計27〜28個あります。椎骨の形は丸い部分と、角が生えた突起があり、そして中心に空洞があります。空洞の部分(脊柱管)に脊髄や神経が通っています。

コツは、背骨の中心を、エネルギーとか、「気」が上がり下がりするイメージで呼吸をすることです。

尾骨から頸椎まで一つずつ背骨に触れてみます。背骨の構造を知り、触った感覚を使って自分の背骨をちゃんと感じます。



エネルギーとか「気」というと、実感が湧かないですが、私たちの身体は、食べたもの、飲んだものから栄養を取り入れ、古い細胞から新しい細胞に入れ替わる「代謝」によって命を保っていますよ。この瞬間にも身体の中で様々なエネルギーが生まれているのです。

そつと目を閉じ、一度息を吐いて、吸う息で尾骨から、頭頂へ吐く息で頭頂から尾骨へ。エネルギーを流すように長めの呼吸で、3分から5分続けてみましょう。

背骨は椎骨と呼ばれる骨が繋がって連結したものです。椎骨の数は頸椎7個(首)、胸椎12個(胸)、腰椎5個(腰)、仙椎1個、尾骨



どうですか? 最初からうまくできなくても大丈夫。リラックスして、短い時間でいいので、何度か繰り返してみてください。



今回は沖新田第二十一番札所の紹介です。こちらの札所は前回紹介した二十番札所横の用水を南にずくと下って行きますと左の歩道側、民家の間に祠があります。歩道は広めですが駐車場が無いので徒歩か自転車をおすすめします。この辺りは田んぼに囲まれていて春には田んぼや用水の生き物を観察しながら散歩するのも楽しいかもしれません。

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新田の札所をご紹介します。



▲ 四国八十八ヶ所第二十一番札所 舎心山 太龍寺

四国八十八ヶ所第二十一番札所 舎心山 太龍寺  
ご本尊は虚空蔵菩薩です。徳島県阿南市の山奥にあるロープウェイで行くお寺です。西日本一長いロープウェイはスリル満点です。車でも途中までは行けますが駐車場からは30分〜40分の登山になります。太龍寺は弘法大師が19歳の時、舎心ヶ嶽の岩の上で100日間、虚空蔵求聞持法(記憶力増進のための修法)虚



▲ 沖新田第二十一番札所

# お遍路ゆかが行く! 22 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所

今回はスペシャル



空蔵菩薩の御真言を1日1万回。計100万回唱えたお寺です。

島村泰史 副住職からのオススメポイント「標高500メートルの山上に広大な境内、点在する諸堂、それらを守る巨杉群。若き日の弘法大師が修行された霊山であり現在も修行僧が絶えることのない山です。本尊虚空蔵菩薩は丑年、寅年生まれのもより本尊です。」  
副住職は写真の名人で賞なども取られています。副住職提供の杉に囲まれた山寺らしい写真。是非岡山中央病院HPよりカラーで見てください。  
太龍寺の近くにお遍路



さんがよく宿泊される果樹オーナーの宿「碧」があります。オーナーさんはお遍路の先達をされている先輩の一人です。宿には様々な体験プログラムがあり田舎ならではの体験をすることができるとあります。お遍路さんのお泊まりプランもあります。「碧」には大きな囲炉裏があり10名以上のグループでも利用できます。客室は天井が高く漆喰塗りの綺麗な壁がとても素敵で、バルコニーからは果樹園がみわたせます。



HPはこちら

- 果樹オーナーの宿「碧」 <https://aoi-kajyu.com/>
- 四国八十八ヶ所霊場会 <https://88shikokuhenro.jp>
- お松大権現 <https://nekogami.jp/>



▲ 果樹オーナーの宿「碧」の囲炉裏