

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6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

②市販薬(OTC医薬品)
 薬局などで市販されている薬です。症状にあわせて「自身の

①医療用医薬品
 医療機関で医師・歯科医師が患者の病気・症状・体質・年齢などを考えて処方する薬です。患者個人のための薬ですから、症状が似ているからといって他人にあげてはいけません。

お薬手帳を活用しましょう

「お薬手帳」は、ご自身が服用している薬の記録です。最近ではスマートフォンで利用可能な電子版もあります。重要なことは、情報はひとつのお薬手帳に集約することです。医師や薬剤師は薬の種類だけでなく、量や飲み合わせが適切かどうかなども確認します。ぜひ、ご自身でも体調変化や、市販薬・サプリメントなどの使用について記録するなど活用してみましょ。

薬は、大きく分けて次の2種類があります。

知っておきたい

お薬のはなし

お薬手帳を上手に活用して健康を管理しよう！

困ったときには...

かかりつけの病院もしくは薬局の薬剤師に相談してください。信頼して相談できる「かかりつけ薬剤師」を見つけてください。

判断で薬を購入します。不安なことや疑問がある場合は、薬剤師や登録販売者(医薬品販売の専門資格を持った販売員)に相談しましょう。

※サプリメントはビタミンやミネラルなど健康の維持増進に役立つ特定の成分を濃縮したもので①②には含まれません。

写真紹介コーナー

コロナ禍の中、ソロキャンプを楽しんでいます。ある職員は焼きイモを焼きました^^

医療生協は今年70周年を迎えます

PRESENT

花の種

70 YEARS ANNIVERSARY

岡山医療生活協同組合

岡山東中央病院 健診科からのお知らせ

岡山東中央病院では、地域住民の皆様が身体も心も健康で暮らしていけるよう健康づくりに積極的に取り組んでいます。

6月から始まる岡山市がん検診・特定健診をコロナ禍でも安全・安心して受けていただきたく感染対策に力を注ぎ環境を整えています。

只今、健診を受診されますと記念品として「花の種」をプレゼントしています。

6月 外来診療表

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00	眞鍋	石井	眞鍋	大野	大野	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		21日は休診 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。

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 実施日 第1・第3土曜日 第2以外の水曜日 14:00

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。

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？

「目標に近づくために見方を変える。」

ヨガ講師・瞑想指導者
水上 あや

No.21

あなたには到達したい目標がありますか？目標を達成するために、涙ぐましい努力をして頑張るのはとても素晴らしいことです。でもただ頑張っているといつか息切れしますよね。

退職して時間ができたので、ヨガをもっと分かりやすく伝えたいと思い、アレクサンダー・テクニークヨガを学び始めました。

アレクサンダー・テクニークでは動きの本質は本人の思考とプロセスにある、ということをお話しします。痛かったりうまくいかないのは、本人が悪い、体が悪い、間違っている、と考えるのではなく、ただ身体と動き方やイメージに勘違いがある。それは過去の習慣や歴史が影響しており、トラウマが体に残っているから。

具体的には、体をどう動かしているのかを考え、動きのイメージを修正し無理なく動ける体の使い方を学び

ます。するとヨガのポーズがまったく変わってくるので、毎回目からうろこ状態です。

例えば、前屈ですが、今までのヨガの指導だと、股関節から身体を曲げ、顔を脛に近づけようとします。するとお尻や腿の後ろの筋肉が緊張する。体のどの部分をどう動かすと完成のポーズができるかにとらわれて、身体の部分、内側に意識が向いてしまい、どこかに無理がかかるのです。

これをアレクサンダー・ヨガで行うと、こんな感じです。ふうふうと力を抜いて頭を下げ、動きに連動してお尻が上に引きあがり、腕は肩からぶらんとぶらさがっている。脚がしっかり支えてくれる。このように体の全体性、動きの方向でポーズをとると無駄な緊張が起きません。まだまだ奥が深くて学ぶことが多いですが、今後シニアの方、身体の硬い方、緊張しやすい方、痛いと

ころがある方…どんな方でもできるヨガを伝えられたら。そう思っただけで楽しく勉強しています。

最初に書いた、目標に近づく努力。これを息切れせずに続けるには、

- ◆ やって楽しいことをする
- ◆ そうなった時のことを考える
- ◆ わくわくする
- ◆ 今までの常識を時には見直してみる

これらも必要かなと思って



今回は沖新田第二十三番札所の紹介です。沖新田第二十三番札所は、前回の二十二番札所を産業道路方面に歩き、最初の用水路の道路側民家の車庫よこにあります。道は細く車の通りが多いのでお参りの際は車に注意しましょう。駐車スペースも無いので徒歩か、自転車でお参りをおすすめします。



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。

お遍路ゆかが行く！ 24 知ってますか？ 沖新田八十八ヶ所



▲ 沖新田第二十三番札所

われています。沢山の桜の花が植えてあり、お寺の桜並木はとても綺麗で、春にお参りに行くのがおすすめです。4月には桜祭りも開催されます。

薬王寺付近にはお土産屋さんや薬王寺温泉湯元、お食事が出るお店やカフェが沢山あり、私は「ひわさ屋」さんによく行きます。人気のお店で食事が出

四国八十八ヶ所第二十三番札所は、医王山 無量寿院 薬王寺は徳島県海部郡美波町にある徳島県最後のお寺で、ご本尊は厄除薬師如来です。薬王寺は厄除けのお寺として全国的に有名で年間100万人以上の参拝者が訪れます。お寺には厄坂と呼ばれる石段があり、二段ごとにお賽銭を置きながら階段を上すると一段ずつ厄をおとししていくといわれています。本堂左手裏には、肺大師といわれるラジウムを含んだ霊水が湧き出しています。肺病などの諸病に効くとい



▲ 四国八十八ヶ所 第二十三番札所 医王山 無量寿院 薬王寺



▲ 薬王寺から見える、日和佐の街並みと海

ます。

橋を渡れば、日和佐の観光施設がめがめがみえます。ウミガメ保護の発祥の地、大浜海岸です。道の駅日和佐に行くとき、まずはお隣の観光地図の駅に行ってみてください。