

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 2023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

2023年度より岡山東中央病院では、0歳～未就学児をもつ親子を対象とした女性のためのからだケアと子育て支援の取り組みを始めました。

初回の4月26日は、生後4ヶ月～5歳の親子6組に参加いただき、産前産後のからだに詳しい理学療法士(リハビリの専門家)が産後のからだを整えるコツについて解説し、参加者のみなさんと呼吸を深めるストレッチを行ないました。後半の「子育て座談会」では保健師や助産師、児童支援員などの専門家が集まってお母さんたちが抱えている日頃の子育ての悩みや不安をみんなで語り合いました。



ご参加いただいたみなさんの声

- すごく体が伸びた感じがしました
- 子どもと少しはなれてリラックスできた
- お菓子がとても美味しかった
- 他のママの育児のことが聞けて楽しかった

ご参加いただいた方から大変ご好評をいただきました。託児スタッフもおりますので、お子さま連れの方も安心してご参加ください。

活動内容はここから 詳しくはここから

「出産したらからだはスマイルへるすかふえ どうなる？」

女性の出産は、医療が発達した現在も命がけの大仕事。無事に出産できたとしても、女性のからだからは妊娠中から出産後にかけて大きく変化しています。ある調査では、産後に肩こりや腰痛などのからだの不調を感じている女性は実に9割以上との報告も。

産後はダイエットの前にまずリカバリーを

妊娠出産でダメージを受けた傷や開いた骨盤は、産後時間経過とともに自然回復していきませんが、十月十日かけて変化したからだの使い方やインナーマッスルの機能は自然には戻りません。産後に多い肩こりや腰痛、ぽっこりお腹などはインナーマッスルが使いづらくなってしまうことが原因のひとつ。まずはお母さんがゆつくりと休息をとれること、それから少しずつインナーマッスルの機能を取り戻していくことが産後の不調の改善や体型回復には必要です。

産後は何年たっても産後

「出産してから体がしんどいな」「体型が戻らないな」とお悩みの女性のみならず、ぜひ正しいからだの知識とセルフケアで快適な体を手に入れましょう。出産から何年経っていても大丈夫。産後のからだを整えることは更年期や老年期の健康にもつながっていきますよ。

写真紹介コーナー

小豆島から新岡山港へ帰る道中のフェリーでカモメに餌やりをしている写真です。夕日もとても綺麗で日頃の疲れを忘れるようでした。小豆島行きフェリーのオススメはプランコがある「おりんぴあどリーむせと」です。運が良ければナメソ(スナメリ)に出会うことも出来ますよ。

岡山東中央病院より健診のお知らせ

今年も6月より岡山市国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健診と岡山市がん検診が始まります。(社会保険の特定健康診査も受け付けております。)

早期発見のためにも自覚症状がないうちの健診をオススメします!!

受診期間 2023年6月1日～12月29日
(平日と第1・3土曜日の午前中)

- ◆日曜日健診(AM7:30～午前中) 7月9日・9月10日・10月8日・12月17日
- ◆乳がん健診(PM1:30～) 2024年3月18日(月)

ご予約は**平日のAM9:00～PM4:30の間**でお願いいたします。

岡山東中央病院の **腹部超音波検査** 肝臓(脂肪肝等)・胆のう・腎臓をお調べします。
オススメ検査 料金【組合員】2,200円 【一般】5,500円
(検診当日に組合加入もできます。)

お問合せ先 岡山東中央病院 健診科 TEL:086-277-6887
 詳しくは担当者までご相談ください。

あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふえ

申込不要 参加無料

毎月2回、岡山市ふれあい介護予防センターが推奨する『あっ晴れ!もも太郎体操』と健康講話を開催しています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか?ご参加お待ちしております。

場所 岡山市中区倉田680-1 コープ倉田歯科2階 はみんぐホール
日時 毎月第1、3水曜 13時30分～(1時間程度)
対象 どなたでも参加していただけます。
 ※水分補給できるものをお持ちください。
 ※お車のご利用は極力ご遠慮ください。(自転車置き場は医院前にあります。)

※『あっ晴れ!もも太郎体操』は岡山市ふれあい介護予防センターが実施しています。詳しい内容については同センターホームページ(okayama-fureai.or.jp)をご覧ください。
 お問合せは、岡山東中央病院 **086-276-3711** 後安まで

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 福田	大野	大野	3日眞鍋 17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

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。

新型コロナワクチン接種について

5月から新型コロナウイルスワクチン接種が再開しています。順次接種券が発送され、接種券が届いた方から予約を受付しております。

対象者 ・初回接種(1,2回目)を完了した65歳以上の方
 ・初回接種(1,2回目)を完了した18歳以上65歳未満で「基礎疾患をお持ちの重症化リスクがある方」

実施日時 第1・第3土曜日 14:00~
 第1・第3・第4水曜日

予約電話 ☎086-276-3711
 月~金 14:00~16:00対応

※予約外の方は、できるだけ11時までにご来院ください。
 ※お問合せ等は、受付または外来看護師までお願いいたします。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 医療費にお困りの方
 お問合せ先 **なんでも相談窓口**
 ☎086-276-5278

瞑想を日常に取り入れてみませんか?

「公民館講座を終えて②」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

No. 32

今回は前回に引き続き、操南公民館で行われた「マインドフルネス講座」の講師をさせていただいたことについてです。

参加した皆さんからいただいた、うれしい感想をご紹介します。

- ゆっくり動いたので無理がなく体がいつの間にかあたたかくなって、心も身体も楽になりました。
- よく眠れそうです。瞑想について、もう少し学んでみたいと思いました。
- 改めて自分の身体を感じる事ができました。
- 頭の重みを感じながらゆっくり前に前屈するのが、とても気持ちよく、すっきりとしました。
- 五感瞑想がとても気持ち良くて、目を開けたくない感覚になりました。

忙しい、いつも追われているような毎日だからこそ、「今ここ」に意識を向けるマインドフルネスは必要だと感じました。お一人、足が痛くて辛かったと書かれた方がおられました。心配りが足らず申し訳なかつたです。



操南公民館の「夜の癒し講座」は毎月第3金曜日19時から。4・5・6月は3ヶ月連続で『美脚と健康』をテーマにJSAボー

ルエクササイズが開催されます。また、8月にマインドフルネスのリクエストをいただきました。多くの取り組みが活発にされている操南公民館の様子はFacebookからみる事ができますよ。

操南公民館のFacebookはこちらから!



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。



お遍路紀行

お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所



今回は沖新田第三十三番札所の紹介です。

第三十三番札所の周辺は私の大好きな場所です。このあたりの田んぼは二毛作でビール麦を作っています。毎年4月下旬から5月上旬にかけて青々とした麦が波のように風に揺られ、5月下旬から6月頃は田んぼ一面が金色にキラキラと光り輝き、とても美しい景色が土手の上から眺められます。麦の成長は早く、見られる期間は短くあつという間なので、時期が来たらぜひ見に行ってください。



第三十三番札所 高福山 幸福院 雪蹊寺は高知県高知市にあり、ご本



▲ 沖新田第三十三番札所

尊は薬師如来です。雪蹊寺は四国八十八ヶ所のうち2ヶ寺しかない臨済宗の寺院です。

弘法大師によって弘仁6年(西暦815年)に開創されたところは真言宗で「高福寺」という名前でした。

その後、「慶運寺」と改められました。廃寺となってしまう、戦国時代に土佐領主・長宗我部元親公が宗派である臨済宗から月峰和尚を初代住職に招き、臨済宗の寺院として再興させました。元親の死後は四男の盛親が後を継ぎ、元親の法号から寺名を「雪蹊寺」と改め、長宗我部家の菩提寺としました。

雪蹊寺から車で3分ほどの場所に長宗我部元親初陣の像が立っており、とても大きくて迫力がありますのでぜひ寄ってみてください。また、雪蹊寺の門前に



▲ 四国八十八ヶ所 第三十三番札所 高福山 幸福院 雪蹊寺

四国八十八ヶ所霊場会HP <https://88shikokuhenro.jp/>

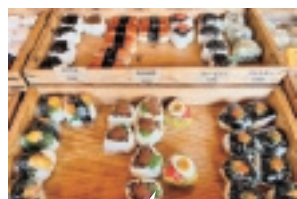
てくてく 近所食べ歩記

いちけんファーム おにぎり屋「穂の蔵」



おにぎりもおかずも種類が豊富で美味しいおにぎり🍙がたくさんでした。店員さんも優しくリピート間違いなしのお店です🥰✨ はじめてのおつかいにも出たお店だそうです。

すみれ棟 玉置 洋子



営業時間は 9:00~17:00



定休日は 毎週日・月曜日

毎月第3日曜は9:00~15:00まで「穂の蔵」朝市を開催しています!

いちけんファーム おにぎり屋「穂の蔵」
〒705-0012 岡山県備前市香登本847-4
TEL 0869-66-0136

