

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

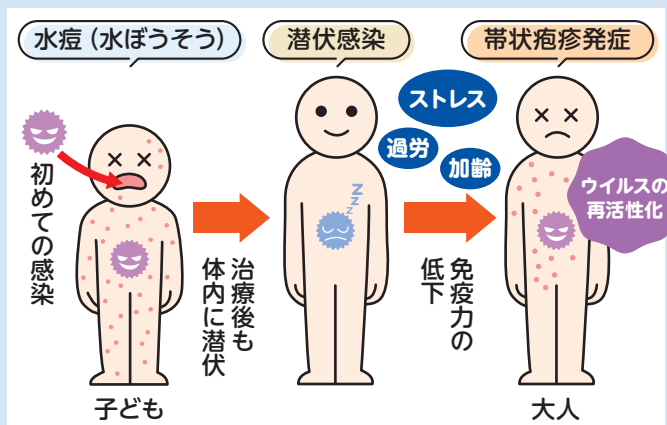


QRコード

岡山東中央 検索

## 予防のおすすめ

高齢者では症状も治療も長引く可能性があるため、带状疱疹の発症自体を予防することが重要です。現在は2つのワクチンが承認されており、50歳以上の方への接種が認められています。岡山東中央病院でも対応しておりますのでお気軽にご相談ください。



### 带状疱疹の症状と治療

身体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い発疹と水ぶくれが帯状に多数生じます。痛みには個人差があり、皮膚の違和感やかゆみとして感じる程度からピリピリと針で刺されるような痛みなど様々で、神経痛のようなつらい痛みが長期間残る方もいます。治療はウイルスが皮膚や神経に与えるダメージが少ない初期に開始することが重要です。皮膚に痛みを感じて皮疹があれば、できるだけ早く受診しましょう。

岡山東中央病院 薬剤科

### 带状疱疹は水ぼうそうウイルスが原因

带状疱疹は水ぼうそうウイルスによって発症する病気です。子供の頃に罹った水ぼうそうが治った後もウイルスは体内でじっと潜んでいて、過労やストレス、加齢などで免疫力が低下したときに再活性化して带状疱疹を発症します。

## 带状疱疹にご用心!

猛暑の疲れで免疫力が低下する  
夏から秋は好発シーズン

### 写真紹介コーナー

核兵器廃絶の願いを込め、8月6日の広島に向けて東京夢の島から出発した平和行進が今年もおこなわれました。岡山県では7月16日～26日の間県内各地を行進し、岡山東中央病院の職員も大勢参加しました。

## スマイルへるすかふえ

毎月第4水曜日コープ倉田歯科の2階で、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おこなっています。ご参加いただいた方からは、大変ご好評をいただいております。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。

からだケアの様子

活動内容は から 次回9月27日の申し込みフォーム

## あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふえ

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。

申込不要 参加無料

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

### 9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	2日眞鍋 16日眞鍋
	夜間 17:00~19:00			6・20・27日 眞鍋 13日福田 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。

### もう、健診はお済みですか?

今年も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っています。(社会保険の特定健康診査も受け付けております。)

【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) 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**  
**オススメ検査** 肝臓(脂肪肝等)・胆のう・腎臓をお調べします。  
 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。

※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。  
**9月18日・23日は祝日のため休診させていただきます。**



無料低額診療 医療費にお困りの方

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.35

## 「身体全体の骨格とつながりで動く」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

ヨガのポーズをする時、完成形にこだわりすぎると、無理をして身体を傷めたり、辛くて続かないことがあります。もともと楽に無理なくヨガができる方法は無いのかと思つた時、出会つたのがアレクサンダーテクニック(A.T)でした。A.Tでは身体の動きを、身体の骨格(特に頭と脊椎の軸骨格)や身体全体のつながりでもとらえることを大切にします。A.Tを学ぶ中で目からうろこだったのが、ヨガでよく使う言葉は必ずしも正しくないと分かつたことです。

例えば「広がりを感じて」とか、「リラククスして」というフレーズ。感じるの人はそれぞれで、同じことをしても、伸びて気持ちいい人もいれば、痛くてリラククスどころではない人もいます。

ポーズをする時「どこがどこに行くのか」の方向と、全身がつながりで動いている事に注目すると、結果的に無理なくきれいなポーズになります。深く前屈する、ウッター

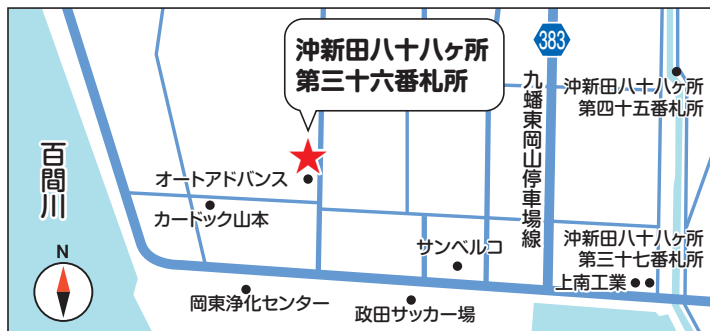


お遍路紀行 水上 あや

こんにちは、岡山東中央病院 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ています。

三十五番札所の道を兎島湖方面へ下っていくと、用水の向こう側にある工場の敷地に生えている木の根元にある小さな祠が三十六番札所です。祠の中には2体のお地藏様がおられ、いつも花瓶に花も生けられており、しつかりお世話をしてくださっている方のおられる可愛らしい札所です。お参りの際にはトラックが横に止めてあるので気がつけてください。

これをA.T式でやってみましょう。立った状態でゆっくり呼吸し、足の下に床があり、頭の上に空間があるのを思い出します。頭から足先まで軽く手で触れ、つながっている事を思い出しましょう。それから頭を前から上に弧を描くように下ろします。腕はぶらんとぶら下げ、膝はゆるめ。頭の重さで背骨の一つ一つが広がり伸びるのをイメージします。



岡山の練習場として長く愛用されています。練習の予

## お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所



定などはフアジアーノ岡山の練習スケジュールから見ることが出来ますので、マナーを守り温かく応援してください。

四国八十八ヶ所第三十六番札所 独鈷山 伊舎那院 青龍寺は高知県土佐市にあり、本尊の波切不動明王は、空海が乗った遣唐使船が入唐時に暴風雨に遭つた際、不動明王が現れて剣で波を切つて救つたといわれ、空海がその姿を刻んだものであると伝えられています。



▲ 沖新田第三十六番札所



▲ 四国八十八ヶ所第三十六番札所 独鈷山 伊舎那院 青龍寺

です。こちらのお寺は甲子園出場校で有名な明德義塾高等学校の近くでこの高校の卒業生である元横綱、朝青龍が青龍寺の170段ある階段をしいトレーニングをしていたそうです。そしてお寺の名前が朝青龍の「しこ名」の由来になつたお寺です。



▲ 朝青龍がトレーニングしていた階段

## てくてく 近所食べ歩記⑧

岡山市中区山崎に去年9月にオープンしたパン屋さん【ぱなでりあ】



「ぱなでりあ」とは、スペイン語で「パン屋」という意味だそう。北海道産の小麦粉100%使用の無添加のパン、アツアツのパンが次々焼かれて出てきました。

駐車場は目の前にあるのと別の場所にもあります。こちらではハード系のパンはあまりなかったですが、クロワッサンや塩パンなどどれもほどよい柔らかさで良い香りがして、ほんとうに美味しくいただきました。お近くの方は是非味わってみてください。リピート間違いなしです。

たまごんの嫁より

パン処 **ぱなでりあ** (la panaderia)  
〒703-8267 岡山市中区山崎220-1  
TEL 086-230-0302  
営業時間 10:00~17:00  
定休日 毎週日・月曜日