

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

岡山医療生協の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12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

物品の置き場の見える化施策



リハビリテーション科は理学療法士3名・作業療法士3名・言語聴覚士3名(非常勤)・リハ助手1名の体制で入院中の患者さん・訪問リハビリテーションの利用者さんにリハビリテーションを提供しています。

リハビリテーション科では、上半期は5S(整理・整頓・清掃・清潔・習慣化)の取り組みとして物品の置き場の見える化や整理整頓を心がけてきました。その他にも職員はじめ、患者さんが楽しめるように好きな俳優やキャラクター、動物の写真を貼り、ワクワクした気分も持てるような取り組みをすすめており、この取り組みでは、法人のコンテストで最優秀賞をいただくことができました。

患者さんとともに季節を感じて

リハビリテーション科

リハビリ室にある壁画は、入院中の患者さんにも季節感を感じてもらうため、患者さんとともに作った季節のちぎり絵や紙リボン・花紙を使用して作った花等を飾っています。10月の壁画はコスモスと柿の木に、会話の中から出てきた、カラスの7つの子の童謡からヒントを得た、おしゃれをした7匹のカラスも加わり、会話の糸口にもなっています。

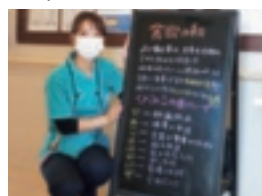
10月の壁画です!



下半期は、職員の腰痛対策や患者さんの安全な移乗方法として、ノーリフトの取り組みにも力を入れていき、サービスの向上につなげていきたいと思えます。



写真紹介コーナー



♡♡♡ □
 コープ倉田歯科では入口の前にブラックボードを設置し、様々な情報を皆さんにお届けしています。毎回スタッフが工夫を凝らし可愛いイラストや、ためになる情報を手書きしています。ぜひ前を通った際にはご覧くださいね。インスタグラムにもアップされていますので、いいね!とフォローもお願いします。

ひさびさに『クリーン作戦』をしたよ!

かつては定例でしていた「クリーン作戦」。新型コロナ感染症の流行に伴い、活動を自粛しておりましたが、10月16日(月)の朝、数年ぶりに実施しました。いつも岡山医療生協を支えてくださっている組合員さんと職員合わせて総勢21名の参加でした。

9時半から30分、東中央病院の前の花壇や道路の草を抜いたり、落ちていたゴミを拾ったりと短時間でゴミ袋もいっぱいになりました。組合員さんからは「これからも定期的実施していこうね!」とのお言葉を頂戴しました。きれいになるって本当に気持ちいいですね。



くらたタウン運営委員会

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

12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	眞鍋 (第1・第3のみ)
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 (6・20・27日) 福田(13日) 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		

※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。

12月30日~2024年1月3日、8日は休診させていただきます。

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

新型コロナウイルスワクチン接種を再開しています。接種は年内で終了予定です。

- 予約対象者 初回接種(1・2回目)を完了した18歳以上の方
- 実施日時 第1・第3・第4水曜日 / 14:00~
- 予約電話 ☎086-276-3711
月~金 14:00~16:00対応

インフルエンザワクチン接種について

インフルエンザワクチン接種を開始しています。岡山市在住の65歳以上の方の助成制度は12月末までとなります。

- 予約対象者 高校生以上の方
- 予約 不要 ※診療時間に接種します。

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?

「定義づけを保留する」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや



さて、今回は「定義づけを保留してみよう」という提案。

家族や知人もしくは近所の人の事を、あの人は苦手だとか、怒りっぽい人だとか、思ったことはありませんか。

人間は知らない人や知らない事を不安に感じるものです。なのでその人と関わったり、話した印象や経験から、「この人はこんな人」と定義つけて安心しようとするくせがあります。怒りっぽいと思ってる人だって、本当は優しくて正義感が強い人なのかもしれません。自分がラベルを貼ってそのように見ているだけなんです。



人間の身体は、新陳代謝によって変化し続けています。60兆あるという人の細胞は日々少しずつ入れ替わっていて(髪の毛が抜け変わったり、爪が伸びたり、腸の細胞はたった数日で役目を終えるそうです)変化し続けているのです。物理的な身体だけでなく、誰でも日々経験したことや、失敗や成功を通じ、考え方も行動も常に変化していますよね。私もミスして叱られたら、次は気をつけようって学んでます(笑)。それなら昨日と同じ人は一人もいないって言えるかもしれません。

例えば、職場に入るとき、あるいは外出から帰宅した時、「自分がただここにいる」と感じ、これから会う人(家族や友人、職場の人)のことを「私はその人のことを知らないけど、会いたいと思ってる人なんだな」と思ってから、あいさつしてみよう。その時の気分や、感覚の変化を観察してみてください。1ヶ月くらい続けてみると、自分がいかに様々なものにラベルを貼って定義づけしているかに気づくかもしれません。想像以上に面白い発見がありますよ。私もこの実験、しばらく続けてみようと思います。



てくてくあるき 近所食歩記 10

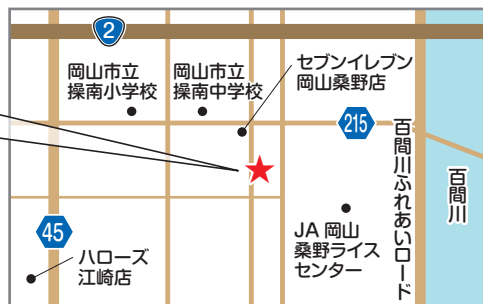
営業時間の少ない幻のうどん屋さん!? 手打ちうどん みのり



営業日は土曜日・日曜日のみ、11:00~13:30までの美味いうどん屋さんを見つけました。麺はモチモチとした食感で出汁は最後まで飲み干してしまうほど美味しいお味でした。野菜の天ぷらを揚げたてでいただけるのと、9品とボリュームー!そして一通り食べた頃、追加で2品天ぷらを選ばせていただきました。赤ちゃん連れやお子様連れも大丈夫なように、お座敷もあります。お野菜も安価で販売されていました。土曜日・日曜日だけの営業ということで、「多い時は1時間は並ぶよ」と店主さん。最後まで丁寧な対応に大満足で店を後にしました。ぜひご賞味あれ!

玉置洋子

手打ちうどん みのり
〒702-8002
岡山県岡山市中区桑野384-2
TEL
080-1907-1464
営業時間
11:00~13:30
営業日
土曜日・日曜日



沖新田三十九番札所は、三十八番札所の前の道を東の方に歩いて行くと最初の十字路に祠があります。周囲は田んぼに囲まれ何かあるわけではないですが、季節によって様々と姿を変える

お遍路ゆかが行く! 40 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所



▲ 四国八十八ヶ所三十九番札所 赤亀山 寺山院 延光寺