

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

健康・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 2024年2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

岡山東中央病院の 班会一例

梅干し体操

身体のだの部分でも動かせます。軽やかな音楽、歌で心が穏やかになる。呼吸運動がスムーズになる。口腔を動かすことにより嚥下予防になる。



薬の飲み方

正しく服用するための用法理解、注意点などを説明します。

リハビリの 仕事内容

リハビリの仕事の内容を知る

NEW

他にも楽しい班会メニューがたくさんありますので、お気軽にお問い合わせください！

医療生活協の組合員さんは個人で点をする人と班に所属する人とに分かれ、班は医療生活協の基礎単位となります。

班は組合員同士気のあった人や、ご近所さんで結成します。支部や地域にこだわる必要はありません。3人寄れば班結成ができ、自宅でも班会が開けます。

自分たちが健康で文化的な生活を送るためには、くらしをよくする活動や様々なテーマの学習が必要です。班や支部で身のまわりのくらしや健康に関わる医療生活協ならではの学習ができるのが班会です。

班会では専門家と一緒に学ぶ合うことができます。ご近所であつてもなかなかお付き合いできない場合もありますが、班があれば普段のレクリエーションや旅行、あるいは一人では行きにくい施設見学などにも行くことができます。

- 〔基礎的健康チェック〕
 - 血圧チェック
 - ：音を聞きながら血圧測定
 - 尿チェック
 - ：尿中塩分量などの普段の生活習慣をチェックします。また、糖、たんぱく、潜血などをチェックし、病気の早期発見にも役立ちます。
- 〔健康チェックいろいろ〕
 - 骨評価、血管年齢測定、足指力測定、体脂肪測定、など
- 〔医療その他の専門家と一緒に学習班会〕
 - 健康の話、くらしの話、平和や環境などなど
- 〔普段のつき合いを大切に〕
 - レクリエーション、旅行、文芸など
- 〔二人では行けない施設でもみんなで見学〕
 - 裁判所、消防署、新聞社、放送局などなど

班を結成して楽しい班会を
みんなで計画しよう！

班会でできること

毎年恒例 くらた門松づくり

くらたタウン(岡山東中央病院、在宅福祉総合センター倉田、コープ倉田歯科)では毎年職員、組合員が門松を作っています。事前準備では、竹の伐採や南天・葉牡丹の準備をおこないますが、何年も携わっている組合員さんの手際の良さには、感服しました。門松づくり当日はとても寒い日で、職員、組合員は息を白くしながら力を合わせ門松をつくっていききました。今年も立派な門松ができ、参加者たちは満面の笑みで記念撮影をおこないました。これからもずっと続けていきたいと思ひます。



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階はみんなぐホール
 ● 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

2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 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。

2月12日・23日は祝日のため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の年度内の予定は以下の通りになります。

- 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 2月7日(水)・3月6日(水) / 14:00~
- 予約電話 ☎086-276-3711
月~金 14:00~16:00対応

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？

「恐怖反応との付き合い方」

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

新年早々、能登半島の地震、日航機の衝突と炎上と予想もしていなかったことが起きました。

それをやめていくことを学習するボディワークのひとつ。

二ユースを聞いて、心や体のどこかに辛さを感じた方もいたのではないでしょう。こうして「恐怖反応」は、危険を予測し生存確率を上昇させるための防衛的反応ですが、冷静さやパフォーマンスを下げてしまう困った反応でもあるのです。

先生とやったのは、簡単な算数の計算をして、その時の自分の思考や体の反応に気づくこと。それに気づいたら、思考の整理をし、自分のペースを取り戻します。

ATを意識して変化した思考と体の反応

① 急いでやろうとしていた。
急がなくていい。

② 間違えてはいけないと思っていた。
間違っても死なない。やり直せる。

③ 見られていることに緊張した。
先生はサポートしてくれている。

※AT(アレクサンダー・テクニーク)は、F・Mアレクサンダーの発見した原理にもとづいて心身の不必要な緊張に気づき、こ

といった具合です。その後同じ計算をすると、1回目より早く正確で、何より身体に変な力みがなく、首や肩がとても軽く感じられたのです。多くの人は(特に日本人は)真面目なので、早く正しく、周囲の期待にこたえたいと考えが並びます。その時、余計な力みが思考と身体に起きるのです。恐怖反応が起きた時、自分のペースを取り戻



- 立つて頭や腕、腰、足をぶらぶらしてみる。
- 両手で自分の肩を抱いてからゆっくり手を伸ばし下ろす。
- 自分がいる場所をそつと見回しながら、大丈夫という。
- 足の裏の感覚を確かめながらゆっくり歩いてみる。
- いい人でいなくていい、みんなサポートしてくれていると気づく。

自分のペースを取り戻す方法

す方法を見つけておくといいですね。左記は一例です。よかつたら試してみてください。

④ 緊張してペンを持つ手や首に力が入っていた。
ペンを持つ腕は、鎖骨から伸びている。

⑤ あごを引き数字をならむように見えていた。
頭と胴体、脚がつながって全体で支えられている。目は脳に情報を届ける通り道である。



No.40

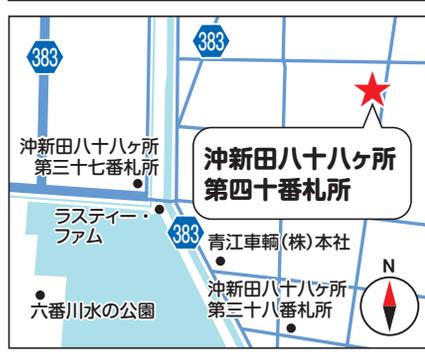


お遍路紀行

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！(41) 知ってますか？ 沖新田八十八ヶ所

沖新田四十番札所は、四十二、四十三番札所と同じ道沿いの近くにあり岡山特有の大きな用水路のある田園風景が目に見える道路沿いにあります。



▲ 沖新田四十番札所

昔からの道しるべもまだ健在している石造りの祠が目印です。 四国八十八ヶ所霊場第四十番札所 平城山薬師院 観自在寺は、愛媛県南宇和郡愛南町にあり「菩提の道場」最初の札所です。 一番札所から一番遠くにあるお寺で「四国霊場の裏関所」とよばれており、真



▲ 四国八十八ヶ所四十番札所 平城山 薬師院 観自在寺

珠の養殖が有名な地域で足摺宇和海国立公園の景観を楽しむことができます。 観自在寺のご本尊は薬師如来です。このお寺の見所は約200年前に建立された仁王門と心経宝塔です。

くらたタウン通信 vol.1

コープ倉田歯科編

安全・安心なインプラント治療をサポートします！



入れ歯が合わない。硬いものが好きだけど食べられない。そんな悩みはありませんか？ その悩みはインプラント治療で解決できるかもしれません。インプラント？聞いたことはあるけど痛いじゃない？ 高いんじゃない？色々不安なことがあるかと思えます。コープ倉田歯科では、デジタル技術にて作製したガイド(手術用のマウスピース)を使用し、インプラント治療を行っています。これによりあらかじめ計画した位置に正確にドリルが入っていくように固定されているため従来の方法では大きく切開しないと行えなかったものが、最小限の切開で行えるようになりました。そのため術後の痛みや腫れはほとんど無いようになりました。実際当院で施術された患者様の治療後アンケートでも高評価を得ています。2024年お口の悩みを解決する年にしませんか？ お気軽にコープ倉田歯科にご相談ください。 コープ倉田歯科医師 齋藤 裕行

決めた位置に正確にインプラント！

