

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 2025年1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

## 院長から新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。昨年は、5年振りに開催した「くらたタウン秋まつり」に700人の方にご参加いただき、ありがとうございました。本年も安心安全な医療の提供と、様々な行事をおこないたい、地域とのつながりを強めてまいりたいと思いますので、よろしくお祈りします

院長 眞鍋 良二

### 新年あけましておめでとうございます

## 巳年男と巳年女からの抱負

2025

すみれ棟 堂前 亜弓

あけましておめでとうございます。今年5回目の年女を迎えましたが、年を追うごとに健康面でも不安も増え、そろそろ終活を始めるとともに、体も鍛えていきたいと思っています。今年もよろしくお祈りします。

れもん棟 師長 平野 清美

「つくる」 生草60年生 いわさかみゆき

はくわ つくわがまきです。えをかりたり つかまを造り おうちをリフォームして 作業するときがたのしいと感じながら自分をくまきました。しつぱいだから 人の関係 築くのも ぶきようで がわいそう なるいほくおもしろい。へんくわを みんなが自分をくりやうい 世の中を創りたいです。

あけましておめでとうございます。今年 は息子が大阪に進学するため、今まで長女の応援に行けなかった分、長女のために一生懸命尽くす年にしたいです。

すみれ棟 高原 正浩

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。これからも患者さんが安心安全に過ごせるように尽力し、ケアを通して自分自身の成長にもつながればと思っています。

れもん棟 H.N

さくら棟 原 昌三

栄養科 岩室 裕之

### 1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・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。  
 1月1~3日、13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。

### 岡山弁ワンポイント講座

No.09 「帰っておきなさい」  
 → 備前「いんどかれー」  
 備中「いんどきねー」  
 美作「いんどきちゃい」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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？

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや



「ゼロ秒思考」のトレーニングをご存じでしょうか。知人に勧められて、1ヶ月ほど前から毎日続けています。具体的には、A4の紙(裏紙でよい)に一つのトピックについてタイトルをつけ、「頭に浮かんだことを1分で一心不乱に箇条書きする」というもの。トピックのテーマは

「今日すること」  
「昨日できてよかったこと」  
「集中力を上げるには」  
「極めたいことを深めるためには」

など、その他なんでも自由に設定します。重要なのは、テーマに対して時間をかけずに思考をスピーディに書き出すことです。書く瞑想ともいわれ、集中力が上がる、対人関係がよくなる、心のもやもやが晴れる、思考スピードが速くなるなど、様々なメリットがあるとされています。

このメモ書きを続けていく中で、気づきや効果

がいくつもありました。それは、やった方がいいと分かっているのに、やらないことがある。もう一つは自分が本当に心地よく感じるということが何なのかということでした。そこで、自分が一番やりたいことをリストにして、チェックすることにした。その一部がこちら。

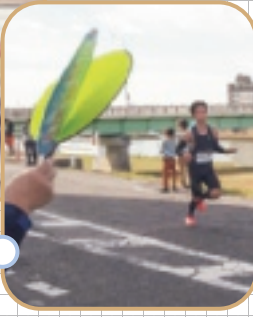
- 6時まで起きて10分ヨガをする
- 夜8時にはテレビを消す
- 寝る前に台所とリビングを片づけておく
- 週に1度は家のどこか1か所を徹底掃除する
- 英語を聞く・話す時間を毎日作る



メモ書きとやりたいことリストのおかげで、毎朝5時台に目が覚め、YouTubeで10分のモーニングヨガを続けることができています。しかもそのヨガ、英語なんです。ヨガと英語が同時にできる！というわけ。おすすめチャンネルは、「Yoga with Kassandra(ヨガ・ウィズ・カサンドラ)」です。900本近いヨガの動画がアップされており、10分〜15分の短いプログラムもたくさんあります。英語で聞いてヨガのポーズが分かるの？と思うかもしれませんが、見ながらやってみれば大丈夫。間違っても別にかまいませんしね。カサンドラさんの声はとても優しく、染み込んでくるような癒しボイス、ナチュラルな美しさと、健康的なボディ。登録者数が261万人と、超人気のチャンネルです。一度チェックしてみてください。

## おがやまマラソン走ったよ

昨年のおがやまマラソンに岡山東中央病院から眞鍋院長と栄養科の松木さんが参加し、完走しました。沿道では岡山医療生協の職員が手づくりの応援グッズでランナーの応援をしました。



お遍路紀行

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ます。

## お遍路ゆかが行く！ 知ってますか？

沖新田八十八ヶ所第五十一番札所は、前号の五十番札所と同じ場所にあり、内容が被りますので割愛させていただきます。

四国八十八ヶ所霊場第五十一番札所熊野山虚空蔵院石手寺は愛媛県

松山市石手にあり、真言宗豊山派で本尊は薬師如来になります。このお寺は道後温泉の近くにあります、子宝と健康祈願が叶う1300年の歴史がある大きなお寺です。

石手寺は見どころが沢山あります。訶梨帝母天堂は子宝のお社で、こちらの石を持ち帰ると子授けや安産祈願にご利益があるとされています。無

事に子どもが生まれたら、新しい石にその子の名前と生年月日を書き、石を2つにして返すのがならわしです。

もう一つの見どころは冒険気分も味わえる有り難い神秘のマントラ洞窟で、長さは160メートルあります。お参りの際はぜひ洞窟に



▲四国八十八ヶ所霊場第五十一番札所 熊野山 虚空蔵院 石手寺



## 沖新田八十八ヶ所

## 介護職員さん募集中!

入院患者さんの身の回りのお世話に興味のある方、一緒に働きませんか。とてもやりがいのあるお仕事です。



詳しくはこちらまで >> 086-276-3711 (桑原)