

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

## 自分で食べるを 支援する取り組み

### 『自分で食べテーブル』の作成

普段、何気なく食べている食事ですが、ある日、他人に食べさせてもらうことになったことを想像してみてください。どんなに美味しい料理であったとしても、自分の好きな順番や、食べるスピードとは異なる介助となってしまう場合、どのように感じるでしょうか？

### ＝ADL動作の中で

病院の職員は介助のプロですが、患者さんの本当に食べたい順番、食べるスピードまでは正確に感じとることは難しいです。また食事動作は、日常生活（ADL）動作の中で、最後まで残存しやすい能力です。歩くことや車椅子に乗ることが難しくなったり、トイレでの排泄が難しくなったりした場合でも、ベッド上でポジションニングや食事の準備を介助することで、自分で食べることが可能な患者さんはたくさんおられます。

### ＝QOL向上を目指して

自食能力(自分で食べる能力)があっても、膝が曲がったままのため食事前のテーブルが入らない、または入っても高すぎて自食がしづらいという患者さんの中にはおられます。



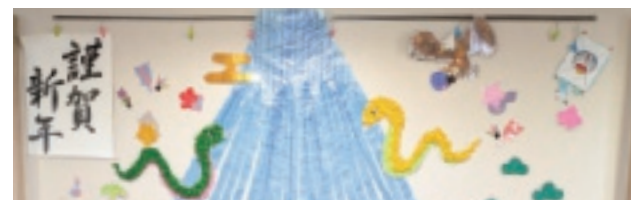
そのため、今回、患者さんの生活の質(QOL)向上を目指し、残存能力を生かせ自分のペースで食事が食べられるツールの作成を行いました。その結果、楽な姿勢で、器の中を見ながら自分のペースで食事を食べられるようになった患者さんがおられ、皆さまに報告したいと思います。



### ＝この他にも

リハビリテーション科内では、手指の機能維持、向上目的や認知面の維持目的に季節ごとの壁面飾り製作も入院患者さんと行

なっています。新作を楽しみに来室される患者さんや、歩行練習のかたわら作品を眺めて、「いつもこれを見るのが楽しみ」と言ってくくださる患者さんもおられ、リハビリテーション科職員の励みにもなっています。



### ＝当院では

病気を発症されて長期間経過されている患者さんが多く、厚生労働省の規定により、毎日リハビリテーションが行えない患者さんが多い現状があります。限られた回数の中で、生活の質の維持、向上を目指し、リハビリテーション科職員一同、病棟職員と協力しアイデアを出し合い、患者さんの入院生活を支援させて頂いています。今回のテーブル作成は体動が少ない患者さん用の据え置き型のため、使用可能な患者さんが限られてしまいます。そのため、今年はいり多くの患者さんが使用可能になるように第2号機の作成も計画しております。軽量で、加工が容易な素材や新たなアイデアなどがあれば、ご意見、ご助言頂けると嬉しいです。今後当院リハビリテーション科を宜しく願います！



「新春を彩る手づくり門松」を組合員と職員共同で製作しました。事前に自分たちで林から竹を切り出す作業からはじめ、当日は研修医が自ら竹を斜めにカットするなど、みんなで手際よく作業を進め、午前中でくらすタウンと虹いる倉田店の門松が完成しました♪

### 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。

### 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。(自転車置き場は病院前にあります。)

※『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 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 初診外来	石井 初診外来	眞鍋・江副 初診外来 胃内視鏡(第2-4) 江副 26日休み 5,12,19日のみ	大野 福田(好) 初診外来	大野 初診外来 胃内視鏡	眞鍋 (1,15日)
	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			担当医			

※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11日・24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？ スキーと地球環境と。

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや



お正月早々、大山で初スキーを楽しんできました。スキーを始めたのは大学生の頃です。子育て中も、哺乳瓶持参で夫と交代でスキーをしたことも。娘たちにはさぞ迷惑だったことでしょう。もっと上手になりたいと、毎年1回はスキー学校に入り、検定にチャレンジしたこともあり。おかげさまで整備されたゲレンデなら、なんとか安全に滑れる程度にはなれました。

60代も折り返しを過ぎています。今もスキーは現役。この体力はヨガのおかげ！なんて偉そうに言ってるけれど、昨年は富良野まで行ったのにぎっくり腰でダウン。それでも驚異的な回復力で、翌日には滑ることができました。ところが昨年は稀に見る暖冬で、中国地方ばかりか長野でも雪が溶け、富良野で滑った1日だけでシーズンが終了してしまいました。

スキー場の経営難は、近年続く記録的な暖冬や雪不足、若者のスキー離れ、光熱費の高騰などが原因で深刻。帝国データバンクの調査によると、2023年のスキー場運営企業の倒産件数は7件で、過去10年で最多だったそうです。雪不足による営業期間やエリアの短縮、ゲレンデの一部をクローズする対応など、スキー場の経営は依然厳しい状況です。だいたいはホワイトリゾートもご多分にもれず、動いているリフトが年々減っている。気候変動から冬を守る活動に取り組む、Protect Our Winters Japan (POW JAPAN) が新聞広告で「雪がなくなったら、全員負け」というメッセージを発表したのは昨年10月。気候変動による影響は個人から日本経済まで、すでに影

響を及ぼしはじめています。そして今すぐ行動する必要があることを訴えるメッセージです。雪不足は水不足につながり、スキーや観光業だけでなく、農業にも生態系にも深刻な影響を与え、異常気象による猛暑やゲリラ豪雨、洪水、猛烈な台風も脅威です。それなのに世界のあちこちで利益と権力を争い、攻撃と破壊が続いています。世界中の政治家が異常事態に気づいて争いをやめ、軍事費を全て、気候・エネルギー政策に向けて進めて欲しいと願わずにはいられません。



医療生協は 自分たちの住んでいる地域で健康づくりを楽しく おこなっています。

## 中区南エリア紹介

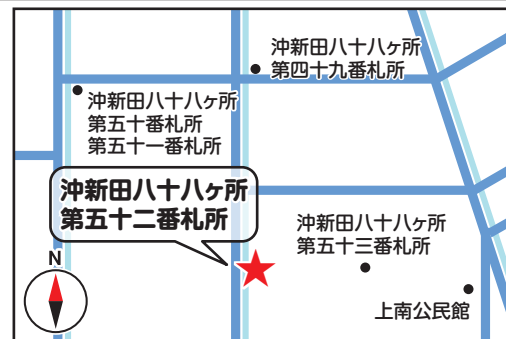
誰でもお気軽に参加いただけます！



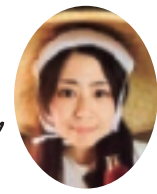
詳しい活動内容は待合室にあるコーナーをチェック！



連絡先 岡山東中央病院 TEL086-276-3711 健康まちづくりセンター TEL086-271-7880



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。



お遍路紀行

お遍路ゆかが行く！ 知ってますか？

## 沖新田八十八ヶ所

沖新田八十八ヶ所第五十二番札所は、五軒屋遊園地（公園）の用水沿いの道をバイパス方面に歩いていくと、東側の民家横にある石造りの小さな祠です。川を挟んで向かいには乙倉家祖神の碑があり、その先には四十九番札所が同じ道沿いにあります。四国八十八ヶ所霊場第五十二番札所龍雲山護持院太山寺は愛媛県松山市太山寺町にあり、真言宗智山派で本尊は十一面観

世音菩薩になります。このお寺の見所は本堂（国宝）・仁王門（国の重要文化財）・聖徳太子堂（伊予を訪れた聖徳太子がこの寺と縁を結んだ。法隆寺夢殿と同じ太子像が祀られています）と、最古の木製納札です。太山寺から車で25分の場所にある道後温泉は、聖徳太子が訪れたとの事です。太山寺を訪れた際に道後温泉にも行かれたのでしようね。



▲四国八十八ヶ所霊場第五十二番札所 龍雲山護持院 太山寺

日本三古湯は「有馬温泉、白浜温泉、道後温泉」です。因みに日本最古の湯は和歌山県にある世界で唯一入浴できる世界遺産の「つば湯」です。機会があればぜひ立ち寄ってみてください。