

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3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

## 骨の成長と骨密度の関係について



生まれてからの赤ん坊から高齢者に至るまで、身体の中のどこかで骨の細胞が壊れ、そこに新しい骨の細胞が作られていきます。

骨の細胞が壊れる量に対して作られる量が多い時期を骨の成長期と呼び、この成長期は男女間で若干の年齢差がありますが、概ね小学校5年生くらいから高校3年生までが骨の成長が最も著しい時期と言われています。

**知ってもらいたこと**

「みんながみんな、成長期に同じ量の骨が作られはしない」ということです。

骨の細胞を作るには、骨に負荷をかけるために適度な運動をすること、カルシウム、マグネシウム、アミノ酸、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンK・ビタミンDなど、骨の材料を摂取することが必要です。

成長期に骨を丈夫にするために、これら『運動』『食事』を心がけた方とそうでない方との間には骨量に『大きな差』が生じます。

20歳頃になると壊れる骨の細胞の量と作られる細胞の量は同じくらいになり、この年齢以降、骨量を増やすことは難しくなります。また、特に女性は閉経後には骨量が著しく減少していきます。

**最も大切なこと**

骨粗鬆症を予防するために最も大切なことは、『運動』『食事』によって、成長期に骨を人一倍蓄えておくことです。20歳を迎えたときの骨量が同年代の人と比べ少なくとも106%以上にしておくことが大切です。

**最後に**

骨粗鬆症の予防には中学生・高校生・生徒の親・教師に『骨の勉強』をしてもらい成長期に積極的に骨を丈夫にするための『運動』『食事』などの生活習慣を身につけてもらうことが大切であるということです。

そのためにも地域医療貢献の一環として、どんどん学校関係や公民館などで出張授業を企画しませんか？岡山医療生活協のスタッフが喜んで講師をさせていただきます。

放射線科 河本 明彦

みんなで楽しんだ  
**「中区南エリア新年会」**

2月1日(土)に「中区南エリア新年会」がおこなわれました。くらたタウンの職員も参加し、健康ゲーム「太鼓の達人」やカードゲームで盛り上がったあとは、全員で恵方を向いて七福巻にかぶりつきました。

**無料!** どなたでも! 予約不要! **骨測定会**  
 最後のチャンス!!

開催日 **3月22日(土)** 10:00~16:00 OPEN!  
 場所 東中央病院1階 健診ルーム

今年度、骨測定が無料で受けられるのに伴い、無料骨測定会を企画しました。測定後は、保健師がお一人ずつ説明させていただきます。どなたでもご自由にご参加いただけ予約も不要ですので、是非この機会に測定されてみてはいかがでしょうか?

**たくさんの方のご参加お待ちしております!**  
 お問い合わせ  
 岡山東中央病院 086-276-3711 (中森)

3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)	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。  
**3月20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.10  
 「なんしょん」→なにしているの

実際の会話で使う際は、語尾に「で」「なら」がつくこともありますが、意味は同じ  
 「何から何まで」は「なんからなんまで」と言う

**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？

## 自分と向き合うということ

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

No.52

食器棚の上に、圧力鍋や土鍋を置いてある。背の低い私は棚の上の重い鍋を取ろうとすると、腰のあたりが辛く、グキツとなりそうになるのをかばっているのに気づいた。自分の体に起きていたのは、重たい鍋が落ちてきたら危ないぞと、構えて体が硬くなっていること。鍋を取るということに意識が向いて、いきなり手だけを伸ばしていることだった。

ではやり方を変えてみよう。まず立ってみて、自分の体の前側があって、頭、顔、胸、お腹、腿、すね、足とつながっているのを出し、頭と上半身が前に上に向かい、後ろの足が身体を前に押すのと同じように、肘と手がふわっと胸のあたりに引きあがったら、肘と一緒に指先を伸ばしそっと鍋に触れる。それからその鍋を包み込むように持ち、体と一緒に肘を後ろに引いて、頭

と脊椎の軸を回転させながら、肘を引き寄せ、ゆっくりおろしてくる。文章にすると、なんだか長ったらしくて「たかが鍋をおろすのに、そんなに悠長なことやってられない」と思ってもいいが、試しにやってみて欲しい。腰が楽だし、動きが断然スムーズになる。日常生活は、同じ動きや、座りっぱなし、立ちっぱなしを続けることが多くなる。いちいちその動きがどうかなんて考えないから体の一部に負担をかけてしまう。

自分の体の使い方を知るには、ヨガがいいと思っている。ヨガは自分と向き合う練習だ。ポーズの練習をしながら、自分の体の感覚に目を向け観察する。例えば四つん這いから右足だけすっと後ろに伸ばし踏み込んでみる。ふくらはぎの硬さに気づき、繰り返すとじわじわ伸びる。どれだけ伸びるかを誰かと比べな

くていいし、体が硬いからダメだなどとジャッジする必要もない。こうして、自分の体を観察し、起きていることを知る。ヨガマットから離れた日常でもその意識を持ち続ける。起きたことに体や思考が反応したことに気づいたら、そうなんだね。と安心して認め、自分はどうしたいんだろう。自分に必要なことは何だろうと、自分の望みに目を向けてみて欲しい。

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！

**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！

### 平井支部の紹介

毎月第4月曜にサロンを開催しています。楽しい企画の後は、愛情・栄養たっぷりの昼食を頂きます。また、第2・第4土曜は午後から平井排水センターで卓球をしています。第3金曜はけんこう講座(ストレッチ教室)をおこなっています。秋には支部旅行も計画しています。皆さまの参加をお待ちしております。

サロンで  
体操をしました！  
季節の行事も  
企画しています。

組合員さんの  
手作りご飯です！



### 旭操支部の紹介

毎月第4木曜にサロンを開催しています。笑いヨガや季節の行事の後は、ちらし寿司が出ます。お寿司は旭操支部の推しで、リピーターが続出するほど人気のメニューです。第1・第3土曜は操山ウォーキング、第2月曜はストレッチ教室、第4金曜は手芸や布ぞうり作り、毎朝ラジオ体操をしています。盛りだくさんの行事で皆さまのお越しをお待ちしております。

みんなで協力して  
つくっています。

人気の  
ちらし寿司です！



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

## お遍路ゆかが行く！番外編 沖新田懐かしの味 「ふなめしを食べよう!!」の会



2月2日日曜日。操南公民館にて「ふなめしを食べよう!!」の会がおこなわれ参加してきました。この会はコロナ禍が明け去年から再スタートを始めた操南学区の冬の風物詩です。参加はチケット制(一人400円)で、一ヶ月前から販売を始め募集定員は60人でした。当日私たちがいたのは百間川で捕れた新鮮な生きた鰯で、今回60人分を捌くのは大変な作業だったと思います。寒鰯は冬の間は水の底に沈んで餌も食べずにじっとして動かずにいま



私もふなめしは自宅で作ったのですが、他の方が作ったふなめしに興味がありワクワクしながら実食しました。我が家のふなめしはシンプルで、鰯と大根と春菊を入れたふなめしで、アミ漬と一緒に食べたりして味を変えたりしています。が、「ふなめしを食べよう!!」の会のふなめしは具だくさんで、色々な具が入っていて豪華さに驚かされました。骨がしっかりと取られていて丁寧にミンチにされた鰯は、骨が当たることもなく舌触りも良くふわふわで、臭みもないとても美味しいふなめしでした。ボランティアで来ていた中学生からは「母はふなめしが嫌いと言っていました。が、これは普通に美味しかったです。」や、別の参加者からは「ふなめしが食べられるか、夜不安でよく眠れなかったけど食べてみたら鰯

もお肉みたいでおいしかったです。」との声がかれました。食後は川漁師の谷川さんのお話を楽しく聞いたり、中学生による楽しいクイズ大会でも盛り上がりました。今回この会に参加して、「地域って本当にいいな、地元やっぱり大好きだな」と改めて実感しました。操南公民館は毎月楽しいイベントを開催していますので、ぜひ公民館に足を運んでみて下さい。そこで新たな楽しい出会いがあるかもしれませんよ。

ふなめしの動画も  
見てみてね!



操南公民館  
公式YouTube  
チャンネル