

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



発行日 2025年6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

◀HP・インスタはこちら

岡山東中央 検索

チェア増資にご協力ありがとうございました！

みなさんが待ち時間に座っていただいているチェアも老朽化し買い替えの時期を迎え、今後災害時にはベッドとして使えるチェアの設置のため、3月末までに200万円を目標とした「チェア増資」。3月末、**526人の方から3,065,000円**の増資をいただき目標を大きく上回ることができました。

ご協力いただきました皆様に改めてお礼申し上げますとともに、新しいチェア導入に向け作業を進めさせていただきます。

次は、チェアの色を決めていきたいと思います。これからもご協力よろしくお願いします。

岡山東中央病院 職員一同2025年4月1日



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

岡山弁ワンポイント講座

No.13 「めげる」「めげた」→「壊れる」「壊れた」

例 なんでめげたん? (なんで壊れたの?)

6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 (4.18.25日) 初診外来	大野 福田(好) 初診外来	大野 初診外来 胃内視鏡	眞鍋 (7日・21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。

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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 お問合せ先 **なんでも相談窓口**

医療費にお困りの方 **☎086-276-5278**

岡山東中央病院「病院紹介」動画はこちらから
チャンネル登録・グッドボタンをお願いします。



令和7年度から 65歳以上の方などを対象に 带状疱疹ワクチンの 定期接種を実施します。



対象 対象者は年度によって異なるため、接種の機会を逃さないようにご注意ください。

① 年度内に65歳を迎える方

② 60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる
免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

※令和7年度から5年間の経過措置として、
その年度に**70、75、80、85、90、95、100歳**になる方も対象となります。
※令和7年度に限り、**100歳以上の方**は全員対象となります。

ワクチンを接種する方法と費用

定期接種はお住まいの(住民票のある)市町村(特別区を含む)で実施されます。
ワクチンを接種できる医療機関や費用、申し込み方法などについては、お住まいの市町村にお問合せください。

带状疱疹は、痛みを伴う皮膚の病気です

- 带状疱疹は、水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、痛みを伴う水疱(水ぶくれ)が現れる皮膚の病気です。
- 合併症の一つに、皮膚の症状が治った後にも痛みが残ることがあり、日常生活に支障をきたすこともあります。



带状疱疹ワクチンは2種類あります

- 带状疱疹ワクチンには2種類あり、接種方法や、効果とその持続期間、副反応などの特徴が異なりますが、**いずれのワクチンも、带状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。**

予防接種健康被害救済制度があります

予防接種は、感染症を予防するために重要なものですが、健康被害(病気になったり障害が残ったりすること)が起こることがあります。極めてまれではあるものの、副反応による健康被害をなくすることはできないことから、救済制度が設けられています。
制度の利用を申し込むときは、予防接種を受けたときに住民票を登録していた市町村にご相談ください。

带状疱疹ワクチンについてもっと詳しく知りたい方はこちら

厚生労働省ホームページ **厚生省 带状疱疹ワクチン 検索**



※厚生労働省ホームページ(https://www.mhlw.go.jp)を加工して作成

瞑想を日常に取り入れてみませんか？

山歩きの勧め

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや



GWで半年ぶりに親戚に会う機会があったのだが、ある人は片膝が曲がらなくてしゃがめなくなったり、別の人は骨粗しょう症のため長く歩くのが辛くなったそうだった。半年で急に年を取ったように見えた。老化は誰にもきて止めることはできないが、少しでも遅らせたり、体力を維持したりすることはできるはず。私の目標はいくつになっても自分で歩いて好きなところに行けること。ヨガは硬くなる体をほぐしたり、使わない筋肉を使ったりするととても役に立つと思っている。

もう一つお勧めなのが山歩きだ。1年前から月に1〜2回の山歩きをしている。山といっても初心者向け専門。操山、龍ノ口グリーンシャワの森、熊山、王子が岳など岡山には気軽に楽しめる山がたくさんある。YAMAPというアプリをインストールした。このアプリは本当に優れ

ので、家の周辺、山の名前、初心者向けなどのキーワードから登りたい山を見つけられる。登山ルートの地図をダウンロードすれば、オフラインでも登山中に現在地やルートを追跡し、安全に山を楽しめる。また、実際に登った人が記録している活動日記(写真やルート、コメントなど)を見ることができるので、最新の情報も収集できる。誰かの活動日記に「DOMO」という名のハナマルを送ったり、フォローしたりして山の仲間のつながりができ、会ってないけど山友ができる。自分の活動の記録も残せるし、公開か非公開を選ぶことも可能。

てくてく

近所あるき

食べ歩記 15

「山カフェ アネテ・アニヴェール」

ご無沙汰しています。今回訪れたのは何度もお邪魔しているお気に入りのお店の【山カフェ アネテ・アニヴェール】さんです。

ちなみに「アネテ・アニヴェール」は、フランス語で「夏に、冬に」という意味です。お花屋さんが併設しており、店内に入るまでも入ってからかわいくて、いつ行ってもテンションが上がる素敵なカフェです。

お目当てのポットパイスープランチをオーダー。パイ生地の中のスープは月替わりとのことで今回は帆立のクリームスープでした、スプーンでザックリと壊しながらいただきました。パイをスープに浸していただいても絶品です。サイドメニューもどれも味付けが美味しく、特に茶碗蒸しは私のお気に入りです。

食後に出来立てスコーンを注文。3つ入りで生クリームとジャムが添えられていて甘さ控えめでおすすめです。

大切な方と大切な日に行かれてみてはいかがでしょうか。

その際はご予約をおすすめします。



すみれ棟 介護士 玉置 洋子

山カフェ
アネテ・アニヴェール
〒702-8005
岡山県岡山市中区江崎468-5
TEL 086-237-9202
定休日 月・火曜日
営業時間 11:30~17:00



103歳入院患者さんがんばってます！

今回はれもん棟の手作業風景を紹介したいと思います。

103歳の患者さんと息子さんが広告からのゴミ箱づくりに挑戦。「ちょっと私にはむずかしいな〜」と言われながらも、笑顔で仲良く作業をされています。

また、職員といっしょに貼り絵づくりにチャレンジ中で、夏までにはスイカの貼り絵ができる予定です。

写真は貼り絵に使う紙を丸めている最中です。担当の先生にも声をかけてもらえてとても嬉しそうです。作品が完成したらまた紹介させていただきますね。

れもん棟 介護士 佐藤 友香

