

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 8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

リハビリ工房

テーブルシリーズ第2弾

自分で読みテーブル

数十分「前かがみで」新聞を読むには、上肢の可動域・筋力・体力・バランス能力など、様々な能力が必要です。

また、新聞を読むことのメリットもたくさんあります！

そのため、麻痺がある方や筋力・体力が不十分な方でも、リハビリを兼ねて自分で新聞が読めるテーブル作成を行いました。食事と同様に、新聞も人それぞれ読む順番や読むペースがあるため、「自分で読める」にもこだわりました。

また、材料は当院の取り組みのひとつである「持ち上げないケア」で使用できなくなったプラスチックダンボールを再利用しています。

リハビリテーション科

ミニサイズもあり！
嚥下体操用や雑誌用などに... /

コンパクトに収納可能！ /

当院の持ち上げないケアの取り組みはこちらの二次元バーコードをご参照ください。

ストレッチャーへの移動

ベッド上へ身体を上げる方法

メリット

- ①認知面の維持（日付の見当識が維持できる）
- ②院内だけでなく、社会へ視野が広げられる
- ③TVカードの節約ができる
- ④離床時間の確保（体力づくり）
- ⑤上肢の可動域維持・拡大

生まれ育った実家のすぐ近くの記事を読んで、思わず涙...

新聞を読みながら家族との外出に向けて体力づくりをしよう！

私は、裏のTV欄から読む派です

腰が痛くて前かがみになれなくても読める！

写真紹介コーナー

米不足が叫ばれる中、農家のかたの大変さを体験するため「稲作ワークショップ」をおこないました。

田植えなど体験したことのない職員たちが泥だらけになり、「あーでもない、こーでもない」と言いながらなんとか植えました。秋の収穫に向けて毎日お世話をしていきますので、お楽しみに！

指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)をご利用ください

岡山東中央病院は昨年、岡山市の指定暑熱避難施設「クーリングシェルター」に指定登録されました。

下記の時間で1階待ち合いを開放しておりますので、ご利用ください。

日時：月曜日～金曜日(木曜・祝祭日を除く)の14時～16時

- ※ クーリングシェルターでは、飲料等の提供はしていません。
- ※ クーリングシェルターをご利用の際は、皆様に快適にお過ごしいただけるよう、マナーを守り、譲り合ってください。
- ※ 病院の状況により、空調の効きが弱かったりする場合もございますので、あらかじめご了承ください。
- ※ 病院の管理運営上のルールを守っていただくようお願いします。また、施設管理上、臨時に閉館する場合や開放時間を変更する場合がありますのでご了承ください。

あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふえ

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

8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	大野 福田(好) 初診外来	大野 初診外来 胃内視鏡	眞鍋 (2日・16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) (19日は休診)				
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。

8月11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.15

「きんかいも」→「じゃがいも」

参考 「きんか」は「きんか頭(きんかん頭)」のこと。

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。

瞑想を日常に取り入れてみませんか？

毎日の生活にヨガを

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

No.56

末っ子が2歳のころのこと。ぐずる娘をなんとか保育園に預け、仕事にぎりぎり間に合うかというタイミングで職場に向かって走っていた。そこで事件が起きた。突然、何かにつまづいて派手に転んだのだ。場所は大きな交差点の近く。通勤や通学の人が大勢いるなかで転んだのだから恥ずかしいことこの上ない。「え、全然転んでませんけど」みたいな顔をして立ち上がり、そのまま出勤したけれど、なぜ転んだのかはずっと気になっていた。足が上がつていなかったのかもしれない。足腰の筋力が衰えていたのだと思う。

の時、肘を曲げて下がったまま全然上がれない。結果は0回だった。ジムで週1回の筋トレを続け、やがてエアロビクスやジョギング、ヒップホップにも挑戦した。音楽に合わせて体を動かす楽しさに夢中になり、「運動音痴」と思っていた私でも、動けるようになっていくのが嬉しかった。40代でヨガを始めてからは、スポーツクラブと並行してスタジオにも通ったが、忙しさからスポーツクラブは退会。でもヨガはやめなかった。だんだん夢中になり、インストラクターの資格まで取った。

同じポーズを繰り返すなかで、少しずつ整っていく。足が弱ってきたと感じたら、立位のポーズを多めにするなど、調整しながら取り組めるのもいい。



当時は仕事と子育てで精一杯。家と職場と保育園の往復で、自分のための時間なんてなかった。体力も落ちていと感じていたので、思い切った家の近くのスポーツクラブに入会。初日に体力測定があった。腕立て伏せ

もちろん、ダンスやジョギングでも体は鍛えられる。でもヨガならマット一枚あればいつでもどこでもできるのが魅力。「体が硬いから無理」と思わず、まずはやってみてほしい。動ける体は、それだけで前向きな気持ちを連れてきてくれる。年齢に関係なく、暮らしに少しずつ体を動かす時間をとり入れて欲しい。ヨガはそのきっかけにもぴったりだと思う。

好評！梅干しワークショップ 今年も開催しました！

毎月第4日曜日にデイサービスセンターくらたでおこなわれている「フィットネスくらたタウン」の横のスペースで今年も「梅干しワークショップ」を開催しました。

6月22日当日は、1部・2部合わせて19人の方が参加、昨年は大きな南高梅でしたが「次は小梅がいい」との声があったので、今年は可愛い小梅ちゃんにしました。

皆さん楽しみにされていたのか、早くからお越しいただき、早速作業に入られました。

今月は塩漬けまでの作業をおこなった梅を持ち帰り、家でカビを気にしながら梅酢が出るまでしばらくの辛抱です。次回は赤紫蘇で色付けをおこないます。



沖新田八十八ヶ所第五十六番札所は、岡山市東区豊田にあるコンクリート造りの祠です。道は狭いですが祠のお隣には広い工場があり、まわりは見晴らしの良い田んぼの風景が広がっています。

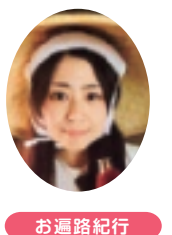
四国八十八ヶ所第五十六番札所真言宗醍醐派 金輪山 勅王院 泰山寺は、愛媛県今治市にあり、ご本尊は地藏菩薩で弘法大師作と言ひ伝えられています。

こちらのお寺は、延命地藏經十大願の第一「女人泰産」にちなんで、泰山寺と名付けられました。

泰山寺のみどころに、土砂加持・不忘の松・地藏車があり地藏車を回すと※六道輪廻



▲ 四国八十八ヶ所霊場第五十六番札所 金輪山 勅王院 泰山寺



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



の苦しみの連鎖を断ち、魂を解き放つことができると伝えられています。

※六道：地獄、餓鬼、畜生、修羅、人、天