

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10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

健康で笑顔あふれるまちづくり  
集まる！ つながる！ 広がる！ くらたタウン！

**第17回 くらたタウン秋まつり開催！**

**日時** 2025.10.26 日 11:00～14:00 ※小雨決行

**場所** くらたタウン (岡山東中央病院駐車場)  
〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田677-1

気軽にできる**健康チェックコーナー**や**飲食屋台**、**賑やかなステージイベント**、**お楽しみ抽選会**あり！  
みんなで楽しく盛り上がりましょう！  
※駐車場が少ないため、公共交通機関をご利用いただくか、乗り合わせにご協力ください。

**主催** 第17回くらたタウン秋まつり実行委員会  
岡山東中央病院 TEL:086-276-3711  
コープ倉田歯科 TEL:086-237-8888  
在宅福祉総合センター倉田 TEL:086-276-7081

**共催** 倉田大隅町内会

みんなに会いに自転車で来るからな!!

**写真紹介コーナー**

いつまでも元気で長生きしてよ～

Mさん

**入院で繋がった絆**

先月号でも紹介した105歳のMさん。退院する事が決まると同じ病棟の患者さんたちから「お別れ会をしよう!」と、どこからともなく声が上がりMさんのお別れ会を開催しました。写真は那集まった患者さんでみなさんとても良い笑顔で写っています。仲間たちに退院を祝ってもらったMさんも元気に退院されていきました。

**インフルエンザワクチン接種について**

インフルエンザワクチン接種を  
**10月15日(水)**より開始します。

**予約対象者** 高校生以上の方

**予 約** 不要 ※診療時間に接種します。  
※新型コロナウイルスについてはお問合せください。

**お問合せ先** ☎086-276-3711

**岡山弁ワンポイント講座**

No.16 「なんば」「なんばきび」  
→「とうもろこし」

参 南蛮黍が変化したもの。  
考 黍に似た植物ということから付いた。

| 10月 外来診療表 |                   |            |            |                    |                     |                    |                |
|-----------|-------------------|------------|------------|--------------------|---------------------|--------------------|----------------|
|           |                   | 月          | 火          | 水                  | 木                   | 金                  | 土              |
| 内科        | 午前<br>9:00～12:00  | 眞鍋<br>初診外来 | 石井<br>初診外来 | 眞鍋<br>江副<br>初診外来   | 大野<br>福田(好)<br>初診外来 | 大野<br>初診外来<br>胃内視鏡 | 眞鍋<br>(4日・18日) |
|           | 夜間<br>17:00～19:00 |            |            | 眞鍋<br>恭徳外来<br>(予約) |                     |                    |                |
| 皮膚科       | 午前<br>9:00～12:00  |            | 高橋(阿)      |                    |                     |                    |                |
| 整形外科      | 午後<br>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。  
**10月13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。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

無料低額診療  
医療費にお困りの方

お問合せ先 **なんでも相談窓口**  
☎086-276-5278

岡山東中央病院「病院紹介」動画はこちら  
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？

No.58

## オフィスでできる椅子を使ったヨガ

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

何時間も座ったまま、パソコン作業や前かがみの姿勢。これでは猫背になったり肩が凝ったり、目も疲れますよね。そこで椅子を使った簡単なヨガを6つ紹介します。文字を読みながらやるのはちょっと大変ですが、少しずつ試してみてください。

### ① 椅子の上でお尻歩き

椅子に浅く座って、足を床につけましょう。足で踏みながら、お尻歩きをします。椅子の座面を前に رفتり後ろに行ったり。腕を使って上半身をしっかりとひねりながらやるのがコツです。

### ② ねじり

椅子に座ります。右手を左腿の外側に置き、左手はお尻の後ろの椅子の座面か、背もたれを持ちます。最初に鼻先と目線を左に向け、次に肩と胸を左に向け、最後に右手で左の腿を軽く引くようにしてねじりを深め

ます。しばらく呼吸を続け、息を吸いながら正面に戻ります。反対側も同様に行いましょう。

### ③ キャットアンドカウ

椅子に座って背骨を丸めたり反らしたりします。手の指を胸の前で組んで、体の前に伸ばしながら背中を丸くして手を遠くに伸ばします。手を戻しながらまっすぐに戻し、今度は腰の後ろで手を組み、斜め後ろに引きながら肩甲骨を寄せて胸を開きます。数回繰り返しましょう。

### ④ 体側伸ばし

椅子にまっすぐ座ったから左手で椅子の座面を持ちます。右手を上げ、左側に伸ばしていきましよう。右のお尻から右手の指先を離して行くように右の体側を伸ばします。息を吸いながら戻します。反対側も同様に行いましょう。

### ⑤ 肩甲骨はがし

肘と肘を軽く抱え、で

きるだけ遠くを通るように前から上に上げます。肘と鎖骨、肋骨、体側も引き上げていきます。肘の位置は保ったまま、顎から下をふうつと息を吐き脱力します。抱えた肘をできるだけ遠くを通してゆっくり下ろし、肩の高さあたりで最後はドラんと腕を開放します。肘を組み替えてもう一度やってみましょう。

### ⑥ 背中と腿裏のストレッチ

椅子に向かって50cm程離れて立ちます。膝をまげ、手を椅子の座面に置きます。手を前に歩かせながらおでこを椅子の座面ににつけます。手をさらに遠くに伸ばし、お尻を後ろに突き出すように膝をじわじわ伸ばします。膝は伸ばし切らなくても良いです。



こんにちは岡山中央病院  
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？

58

沖新田八十八ヶ所



▲沖新田八十八ヶ所  
第五十七番札所

沖新田八十八ヶ所第五十七番札所は、東区豊田にあります。用水をはさんだ敷地内にあるため少しお参りはしにくいですが、比較的狭い用水です。ので遠くに見えることはないです。

四国八十八ヶ所第五十七番札所高野山真言宗府頭山無量寿院榮福寺は愛媛県今治市にあり、ご本尊は阿弥陀如来です。こちらのお寺の本堂脇には「少年の箱車」が置いてあります。足が犬に箱車をひかせて巡礼したもので昭和8年にこの寺で足が治り



▲四国八十八ヶ所第五十七番札所  
府頭山無量寿院 榮福寺

松葉杖とともに奉納したものです。こちらのご住職は「ボクは坊さん。」という本を出版され2015年には映画化がされています。



## 野菜は十分に摂れていますか？

岡山医療生協も導入しました！



無料で支部の行事や班会などで測ることができます！  
10月26日(日)のくらたタウン秋まつりでも測れます。



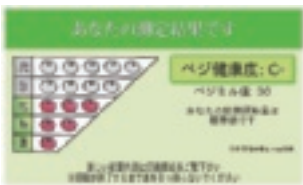
Live Aid Co.,Ltd.

野菜摂取度が  
約30秒で分かる!!

1日に必要な  
野菜摂取量は350g



野菜摂取度の  
セルフチェックに



詳しくは東中央病院 (086) 276-3711 中森か、各支部の支部長・運営委員まで。

## 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