

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 2026年11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

ご相談・お問い合わせは
086-276-3711 (代)まで

医療福祉相談室の業務の魅力は？

- ・地域の方との交流がはかれること。
- ・入院患者さんやご家族の困っていることを直接聞いて力になれること！

1日の業務の流れを教えてください。

- ・電話でのご相談対応
- ・入院・退院の患者さん調整
- ・ご本人・ご家族・事業者の方々との入退院時のカンファレンスへの参加
- ・退院前の家屋調査など、日々の業務の流れはさまざまです。

医療福祉相談室の体制について教えてください。

医療ソーシャルワーカー2名
入院調整看護師1名・退院支援看護師1名・事務1名体制です。

大変！だけどやりがいを感じる！というエピソードは？

- ・地域の方たちの「困った」をみんなの力を合わせて助けられたとき
- ・患者さんが在宅へ戻る準備ができて、希望通り、家に帰って過ごすことができていたとき
- ・にやりがいを感じます

業務上大切にしていることはなんですか？

- ・患者さんやご家族の思いに寄り添い、一人ひとりにあった支援を一緒に考えていくこと
- ・相談室、病院、病棟職員全員と対話をするということ

医療福祉相談室で、新たに挑戦したいことはありますか？

- ① デイサービスと連携した送迎支援・デイサービスと連携し、入退院時の送迎支援を進め、ご本人・ご家族の負担軽減を目指します。
- ② 面談の充実：5名体制を活かし、迅速な入院受け入れと、ご本人・ご家族が安心できる面談の充実に取り組みます。

岡山東中央病院の医療福祉相談室

ってこんなところ！

写真紹介コーナー

9月21日月曜日に阪神タイガースと横浜DeNAのデーゲーム観戦に行きました。この日は延長戦になり、14時にスタートして終わったのが18時30分くらい。約4時間半甲子園の硬い椅子に座り応援していました。お尻は限界を迎えていましたが最後は大山選手のサヨナラホームランで六甲おろしを歌って気持ち良く帰りました。

おへんろ ゆか

With **中区南エリア組合員集会**

よっしゃいくデーを開催！

毎年恒例の組合員と職員共同の取り組み「よっしゃいくデー」（地域訪問）を10月3日（土）に開催しました。

今回は中区南エリア組合員集会も同日に開催し、美味しいお弁当で昼食交流をおこないました。健康まちづくりセンターの吉田医療ソーシャルワーカーから「熊本支援」の報告や「なんでも相談窓口の取り組み」の話聞いたあと、みんなで記念撮影し地域へと出かけていきました。

当日は10人の組合員と7人の職員がチームに分かれ地域を訪問し、新規加入が36人と増資は771,000円の成果がありました。

岡山東中央病院からも5人が参加し、初めて参加した職員はベテランの組合員さんと地域をまわり、一緒に訪問活動をおこないました。これからも目標達成に向けて職員一同がんばります。

第22回 翔け操南ふれあい祭り

「出会い、つながり」
活力ある安全・安心なまちづくり

日時 **11月29日**
午前10時～午後3時(予定)
雨天中止
(開催の判断は11月27日(金)正午に判断)

場所 **桑野スポーツ広場**

岡山東中央病院も健康チェックで参加します。

11月 外来診療表		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	眞鍋 江副 初診外来	石井 初診外来	眞鍋 中桐 初診外来	大野 福田(好) 初診外来	大野 新井 初診外来 胃内視鏡	眞鍋 (7日・21日)
	夜間 17:00～19:00 ※新患受付は18時半迄			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 ※新患受付は14時迄				担当医		
訪問診療		○	○	○	○	○	

※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。
11月3日・23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

岡山弁ワンポイント講座

No.26

「ふーが わりー」

→みっともない、体裁が悪い、という意味で使われる言葉。人の格好を見て、見た目や印象が良くないという意味でも使われる言葉。

例 あねーな格好して、ふーが わりー
→(あんな格好をしてみっともない)
人前でさわりだら、ふーが わりー
→(人前でさわぐと体裁が悪い)

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。

ヨガと瞑想を日常に

No.69

「立つ」を見直すことから始めるヨガ

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

先日、長年ヨガを学び続けている先生の少人数クラスに参加しました。私自身もヨガを20年以上続け、教える立場にありますが、あらためて気づいたのは「ただ立つ」ことの奥深さでした。

①足の指を広げる
立ったまま（不安な方は椅子の背や壁に手を添えて）、足の指を床から持ち上げ、できるだけ広げてから、広げたまま下ろします。足の裏全体で床を感じましょう。



私たちは毎日何気なく立っていますが、足の指が縮こまっていたり、肩が前に入って背中が丸くなっていたりしがちです。姿勢が崩れると体のバランスが取りにくくなり、肩こりや腰への負担、つまりきやすさにもつながります。

②お尻を軽く締める
左右のお尻を中心へ寄せるように軽く力を入れ、下腹を少し引き上げます。腰を反らせすぎないのがコツです。

③肩甲骨を寄せて胸を開く

肩を後ろに引き、肩甲骨を軽く寄せます。肩はすくめずに、胸を気持ちよく引き上げます。

三つがそろうと、体がすっと安定するのを感じられるはずです。台所に

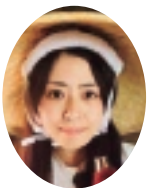


立つとき、信号待ちのとき、歯みがきのときなど、日常のちょっとした時間に試してみてください。



ヨガというとなかなかポーズを思い浮かべられないかもしれませんが、大切なのは自分の体に意識を向けることです。同じ説明でも、人やその日の体調によって響き方は違います。続けていると、ふと「あ、そうか」と体が納得する瞬間が訪れます。その小さな発見こそが、ヨガの楽しさです。

痛みや違和感があれば無理せずやめましょう。持病のある方や治療中の方は、主治医に相談してから始めてください。毎日の「立つ」から、ヨガを始めてみませんか。



お遍路紀行

お遍路ゆかが行く！
知ってますか？

66
沖新田八十八ヶ所



こんにちは、岡山県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。

沖新田八十八ヶ所第六十五番札所は、岡山県東区九幡にあり、近くには夏目漱石ゆかりの地「日乃出醤油の蔵」小泉醤油や金田漱石ロードがあります。



▲沖新田八十八ヶ所第六十五番札所



▲四国八十八ヶ所第六十五番札所 由霊山 慈尊院 三角寺

場となる愛媛県四国中央市金田町の山奥にあり、宗派は高野山真言宗で本尊は十一面観世音菩薩になります。

おすすめはイボや魚の目が治る御利益があるといわれている薬師堂です。祈願するとイボは松かさのようにポロリと落ちるといふ言い伝えがあります。魚の目にはタコの絵を描いた絵馬を奉納して祈ります。タコの吸盤が魚の目を取るといわれています。



中区南エリア支部紹介

操明支部

こんにちは、操明支部です。操明支部は海と左右を川で囲まれたところにあり、近くに新岡山港や児島湾大橋が臨めます。

操明支部では毎月楽しいサロン「夢サロン」をおこなっており、今回はその一部をご紹介します。



自然体験公園にて（八浜）



牛窓支部との交流



たまり場のおもてなしがすごかったー



防災体験学習会（南区浦安）



山陽支部との交流

サロンではさまざまな体験や楽しみが味わえますよ。

ぜひ一度来てみられー！

（詳しくは、東中央病院に置いてある支部ニュースをご覧ください。）

操明支部運営委員 植田 京子