

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

岡山医療生協の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 2026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
 HP・インスタはこちら

岡山東中央 検索

れもん棟 活動紹介

2月のれもん棟の壁面はバレンタインを楽しむ節分の鬼さんの壁面です。鬼さんは数年前に作った物を大切に使い回しています。



チョコレートと輪飾りは今回患者さんにお手伝いしていただき作りました。患者さんの作業をされている様子の写真と壁面の写真です。楽しみながら一生懸命作られた作品の出来栄はいかがでしょうか？

写真紹介コーナー

岡山東中央病院のボランティア委員会では、新春のついでに入院患者さん楽しんでいただけるよう鳥居を制作しました。

ボランティアさんによる水道管で制作した鳥居を職員で色を塗り装飾しました。とても立派な鳥居が完成し、現在リハビリ室で患者さんを楽しませています。

機会があれば1階でも設置したいと思っておりますので、運良く見られた方はぜひお参りしてくださいね。

ご協力ありがとうございました 署名目標達成!

昨年より取り組んでまいりました「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持継続への支援を求める請願署名」は1月末の時点で、岡山東中央病院が目標としていた900筆を達成する事が出来ました。岡山医療生協全体で6,200筆強、全国では82万筆もの署名が寄せられ、3月に国会へと提出予定です。

みなさんの「国民皆保険制度を維持し、地域医療を守れ!」という想いを一筆一筆の署名に託していただいた結果が今回の成果となり、ありがとうございました。

今後も引き続き地域医療を守る運動を進めてまいりますので、ご協力お願いいたします。

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

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	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			
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。
 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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

岡山弁ワンポイント講座

No.18

「はしる」

→しみる、しみて痛い

目薬やタマネギの汁で目がしみたときに「目がはしる」
 傷口に消毒液がしみたときに「足がはしらー」と言う。

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？

呼吸を数える瞑想

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや



人の脳はとても発達していて、常に思考がぐるぐるど忙しい。だいたい未来のこととか、終わったことなど、過去と未来を行き来している。「明日の仕事、気が重い」「あんなこと言わなければよかった」という具合だ。未来はまだ来ていないし、過ぎたことはもう終わっているのに。

いま、ここで何をするか、

どんな判断をするか、どう集中するか。そう、私たちは「いまここ」の積み重ねの中に生きている。ヨガや瞑想は、「マインドフルネス」「今この一瞬一瞬に目を向けること」の練習だと思おう。

ただでさえ今に集中する

のは難しいのに、最近はずマートフォンに時間を奪われがちだ。ある調査によると、スマホを見る時間は全体平均で1日約2〜4時間以上、20代では3時間半〜4時間半程度、休日はさらに長くなる傾向があるという。

私もインスタグラムやユーチューブを、ついつい見てしまう。人のことは言えない。かわいいなと思って赤ちゃんの動画をみると、次々に似たような動画が表示され、延々と見続けてしまう。見る人が興味を持ちそうなものを次々に提供する、いわゆる「沼」のような仕組みなので、抜け出すのは容易ではない。

道を歩いている人、待合の椅子に座っている人、乗り物の中でも、スマホを見ている人の多いこと。小さな画面の向こうに意識が向き、「いまここ」にいないばかりか、別の世界に行ってしまうという人も少なくない。

自分への戒めも兼ねて、マインドフルネスの練習になる「呼吸を数える瞑想」を紹介したい。

1から10まで、呼吸に合わせて数える。声に出さなくていい。心の中で「ひとーつ」と

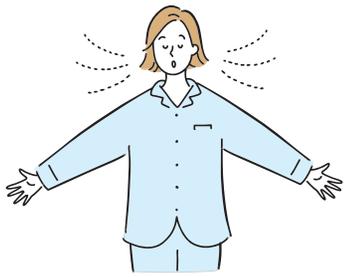
息を長く吐いてから吸う。

次に「ふたーつ」と、また息を長く吐いて吸う。

こうして「みーつ、つ、つ」とお「ーつ」というように10まで数えたら、また1に戻る。

やってみると気が散つて、いくつまで数えたかわからなくなることが多い。わからなくなったら、1から数え直せばいい。10までいったら、また1から数える。

2〜3分続けるだけでも、気持ち落ち着き、思考が静かになり、ただ「ここにいる」感覚を味わえるかもしれない。



参加費 無料

リアル企画！ お遍路ゆかがいく！ 四国八十八ヶ所霊場会お砂踏み

日にち 4月26日(日) 午前の部 10:30~12:00
午後の部 13:00~15:00

場所 コープくらす歯科2階はみんぐホール

お遍路の旅を願いながらも様々な事情で叶える事のできない方のために考えられたのが「お砂踏み」です。今回「お遍路ゆかがいく！」のリアル企画として「四国八十八ヶ所霊場会お砂踏み」を開催いたします。当日は四国八十八ヶ所霊場会が所有する各霊場の額装された本尊像と霊場寺院のお砂を設置します。また、今治市五十八番札所仙遊寺の小山田副住職と、三豊市七十番札所本山寺長田副住職もお越し下さります。多くの方のご参加をお待ちしております。



お申し込み・お問い合わせは 086-276-3711 岡山東中央病院(中森)まで。

最優秀賞を受賞！

初めておこなわれた岡山県民医連主催「機関紙コンクール」において、応募総数8作の中から、当院の機関紙『かりゆし』が最優秀賞に選ばれ、1月23日におこなわれた表彰式に行ってきました。

審査には日本機関紙協会の新田氏も入られており、「企画のおもしろさ」「読みやすさ」「掲載写真」について、大変嬉しい講評を頂戴しました。

これからも健康や医療情報に加え、様々なテーマで情報を発信できるように努めてまいります。いつもご愛読いただき、まことにありがとうございます。

広報委員会 委員一同

