

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 2026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

防ごう！食中毒

暑い夏真っ盛りの時期です。夏バテで食欲も落ちてきている方もいらっしゃるかもしれませんが、弱ったからだにさらに追い打ちをかけるように今回は「食中毒予防」の話です。食中毒の危険性は通年あるのですが、今年は岡山県から食中毒注意報が6月19日に発令されました。これは「気温、湿度ともに食中毒が発生しやすい時期になりました」という注意喚起のお知らせです。けれども最近は気温の上昇が早く4月ごろから注意が必要で、（季節の変わり目でまだ大丈夫だろうという油断があるそうです。）

さて、家庭における予防のポイントです。食材の買い物は購入したら寄り道をせず、持ちかえったら適宜冷蔵・冷凍庫に保管しましょう。

調理の際は手、タオル、調理器具を清潔に保つようにし、十分加熱します。

食品は室温に長く放置せず、食し、残った食品は冷蔵庫に、そして温めなおすときは75℃以上を目安にします。ちよつとでも怪しいと思ったら食べずに捨てましょう。

吐き気、下痢、お腹の調子が悪い場合、食中毒の可能性もあります。おかしいなと思ったらときは病院で受診することをおすすめします。

※厚生労働省HP食中毒で検索していただくと詳しく載っています。

管理栄養士 木村 彩

食中毒予防の3原則

- つけない
・手洗い
・器具の洗浄、消毒
- 増やさない
・適切な温度での保管
・調理後は速やかに食べる
- やっつける
・加熱殺菌

写真紹介コーナー

6月15日探明支部の招待で山陽支部のみなさんがくらのたウンの見学に来られました。

食事交流や新岡山港の散策をした後、デイサービスセンターくらたやコープ倉田歯科の見学をおこない、東中央病院では後安事務長が病院の特徴や災害時に使える待合のイスの説明などをおこないました。

ナースウェーブに参加して

入職してから初めて5月16日におこなわれたナースウェーブに参加し、事例発表では、救急科・病棟・精神科・施設等の異なる看護の場での事例を聞きました。日々出会う患者さんを大切にできていたか、改めて自分の看護を振り返ることができました。

署名活動では、署名を断られることが多かったのですが、自ら署名してくださる方や渡したチラシを読んでくださる方も多かったのです。

私は今病院で働いていますが他院や施設で働く友人からの話を聞くと、どこも人員不足であることがわかりました。そう感じているにも実際に行動したことはなく、以前までは声を挙げて変わらなと思っていました。しかし、見ず知らずの私の話を立ち止まって聞き、看護師不足という話題に興味を持ってくれる人がいることを知り、とても嬉しく感じました。

一人でも多く医療現場の現状に目を向けてくれる人が増えますように、自分のできることをこれからも考えていきたいです。

すみれ棟 岡 希実

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

8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 (1日・15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) (8月18日は休診)				
整形外科	午後 13:30~15:00				担当医 (8月13日は休診)		
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。
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.23

「よーせん」
→とてもできない、どうしてもできないという意味で使われる言葉。
標準語に近い言い方だと「そんなこと、とてもできません」とも言います。

例 人前で歌うなんてよーせんわ
→(人前で歌うなんてとてもできません)
それはさすがによーせんわ
→(それはさすがにできません)

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
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？

「ヨガと瞑想は旅の友

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

No.66

1か月という長期でヨーロッパを旅してきました。フルタイムで仕事をしていた頃にはできなかった、「暮らすように旅をする」という夢がようやくかないました。

石畳を毎日1万歩から2万歩歩き、重いスーツケースを運び、列車や飛行機で何度も移動する日々。

それでも元気に戻ってこられたのは、ヨガと瞑想のおかげかもしれません。旅先でも朝や寝る前に少しだけ身体を動かし、呼吸を整える時間を持つようにしました。

簡単なヨガポーズで、「今日はここが疲れているな」「少し無理をしているな」と、自分の身体と対話。

疲れがたまっていると感じる日は、遠出をやめて近くを散歩するだけだったり、予定していた観光を思い切って取りやめたりしました。

欲張ってあちこち行き

たくさんありますが、自分の状態に気づいて選び直すこと。

その積み重ねが、旅を最後まで楽しむことにつながったように思います。

個人旅行では、飛行機の乗り継ぎや入国審査、空港から列車への移動、チケットの購入まで、すべて自分たちで対処しなければなりません。日本語は通じず、片言の英語で何とか乗り切りました。

が、その時々には小さな緊張の連続でした。

電車を間違えたり、予約したタクシーが来なかったり、Airbnbが見つからなかったり、祭りでスパーがすべて閉まっていたり。

今では笑い話ですが、その場では焦ることばかり。

そんな時、まず意識したのは呼吸でした。一度ゆっくり息を吐くと、不思議と気持ちが落ち着きます。

そして、「今、何をすればいい？」と、目の前のこ

とを一つずつ考えられるようになるのです。

瞑想やヨガは特別なものと思われがちですが、私にとっては、呼吸を整え、自分の心と身体の状態を確かめるための身近な習慣です。

今回の旅でも、その習慣に何度も助けられました。

旅先だけでなく、日常でも、自分の状態に気づき、必要なら少し立ち止まる。その繰り返しで、心と身体を整えることにつながるので改めて感じています。

みなさんもヨガや瞑想を無理なく生活に取り入れながら、日々の自分を大切にしていただけならいいなと思っています。



中区南エリア支部紹介

操南支部

江戸時代国内最大の新田開発と言われた沖新田、その広大な田園風景が広がる操南支部です。現在では田園風景の中にポツポツと新しい住宅が建ち始めて、世帯数も次第に増えてきました。

約3,700世帯のうち半数近くが組合員世帯です。支部では出来るだけ多くの方達と、元気で楽しい生活を送っていきたくと色々な企画をしています。

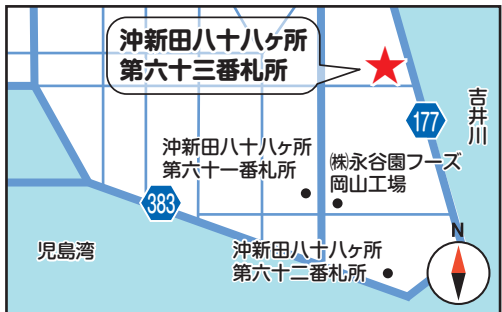
毎月のストレッチ教室やサロンには多くの方達が参加して下さい、健康管理をしながら楽しい時間を過ごしています。春には桜、秋にはコスモスを見に出かけて、美味しいものを食べながら楽しくおしゃべりをしています。年末には楽しいお正月を迎えるための「ミニ門松」づくりをします。毎回人数制限をしないといけな程、大人気の企画です。出来上がった後は手製のミニ門松の前で記念撮影をしています。

また秋には地域の老若男女に声掛けをして、各自の力作を集めた「ギャラリー展」を開催しています。組合員さんはもちろんのこと、組合員家族や知人達の大作が集まります。作品を見ながらみんなで完成までの話で盛り上がり、お茶を飲みながら楽しいひとときを過ごします。

年度末は、みんなお楽しみの支部旅行で締めくくります。前年度は近くの温泉でゆっくりと美味しい食事をしながら、入浴や演劇、歌謡ショーを楽しみました。「日常とは違うこんな時間があったらいいな」と感じました。これからもいっぱい楽しいこと、美味しいことを企画します。みなさんぜひともご参加ください。いつでもお待ちしております。(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。)



操南支部運営委員 森谷 寛子



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。



お遍路紀行

お遍路ゆかが行く！
知ってますか？

64
沖新田八十八ヶ所

沖新田八十八ヶ所第六十三番札所は、六十二番札所から道なりに吉井川方面に歩いて行くと、カーブの先に祠が見えてきます。とても綺麗な景色が見える場所にある札所です。

四国霊場の中で本尊を毘沙門天とする札所は吉祥寺だけです。弘法大師がこの地を巡教した際、大師は一本の光を放つ槍を見つけた。二帯に霊気が満ちあふれていた。帯に霊気が満ちあふれていたのを感じた大師はこの

寺宝にマリア観音像（非公開）があります。高さ30cmの純白の美しい高麗焼きの像です。土佐沖で難破したイスパニア船の船長が長宗我部元親に贈った物で、元はマリア像と知らずに吉祥天のように美しい観音像として代々伝えられました。

吉祥寺は愛媛県西条市にある、宗派は真言宗東寺派でこの本尊は毘沙門天になります。

霊木で毘沙門天像を彫って安置しました。その頃吉祥寺は別の場所にありましたが、豊臣秀吉の四国攻めにより全焼してしまいました。その後末寺である檜木寺と合併し現在の地に移りました。



▲四国八十八ヶ所第六十三番札所 密教山 胎蔵院 吉祥寺

