

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 2024年5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

岡山東中央 検索

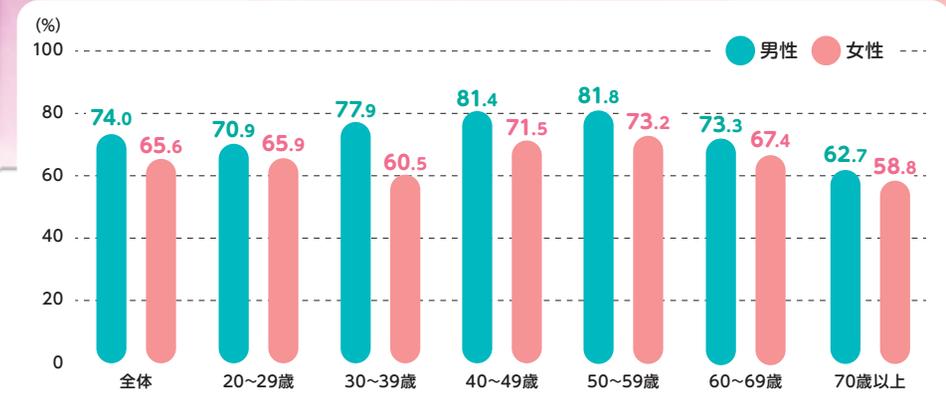


図1. 性・年齢別にみた健診や人間ドックを受けた者の割合 (20歳以上) 厚生労働省「国民生活基礎調査」

## 一年に一度の健康診断は からだのメンテナンス

厚生労働省によると、2021年度の特定健康診断の実施率は56.5%でした。

2020年度は53.4%だったので、少しアップはしています。

ちなみに国は、特定健診の受診率を2025年までに70%を目指すという高い目標を掲げています。

なぜこんなに受診率が低いのか

アンケートによると、健診を受けなかった理由は「時間が取れなかった」「定期的に通院している」「忙しい」「面倒くさい」などが挙げられています。このことから、「健診」「検診」の意義が認識されていないことが考えられます。

人は生まれてからずっと何らかの形で「けんしん」を受けています。乳児健診、学校健診、事業所健診など、その年代で該当する項目を受けるよう義務づけられています。

ただ、退職後や結婚して家庭に入ることをきっかけに健診受診の機会が減ってしまうことが多いようです。

健康診断は自分のからだのメンテナンスになります。健診の目的は健康状態を把握して、病気を予防することにあります。毎年受診することで病気の早期発見につながり、早期治療を始めることができます。一年に一度はゆつくり自分のために時間を作ってメンテナンスしてみませんか？そして、健診結果はいわばからだの成績表です。しっかり結果を確認しましょう。

また、健診前後には「健診受けよう班会」や「健診結果返し班会」なども医療生協では行っています。ぜひ班会のご依頼をお願いします。

6月から岡山市健診が始まります♪

### 写真紹介コーナー

岡山東中央病院の駐車場入口付近に新しく「くらたタウン」の案内看板を設置しました。とてもキレイな看板なので、通りがかった際にはぜひご覧になってください。

### 快適な入院生活をおくるために 入院セットのご案内

岡山東中央病院では院内外の衛生管理のために、病衣・タオル類・日用品に至るまでセットされた洗濯つきレンタルサービス(入院セット)を導入しています。病衣・タオル類は専門業者により、高熱洗濯をおこなって、常に清潔で安心なものを提供しています。ご家族さまは洗濯の手間を省き、必要なときに必要なだけセットのものをご使用できます。おむつセットも定額となりました。おむつの使用状況に応じて、いずれかのプランに加入していただけます。

セット	組合員価格/352円(内税)	一般価格/462円(内税)
Aセット	組合員価格/330円(内税)	一般価格/440円(内税)
Bセット	組合員価格/275円(内税)	一般価格/385円(内税)

※別途、おむつセット代が必要となります。

### 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。

申込不要 参加無料

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

### 5月 外来診療表

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00~12:00	眞鍋	石井	眞鍋 福田	大野	大野	眞鍋 (第3のみ)
	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				○ 初診受付14:30まで 5/2 休診		

※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。  
 5月3・4・6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、味覚や嗅覚の違和感があるかたは、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.02 「はしる」  
 しみる、しみて痛い

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

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

# 瞑想を日常に取り入れてみませんか？

## 肩こりをほぐすクラゲ体操

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや



今回は肩こりや首こりをほぐす面白い体操をお伝えします。

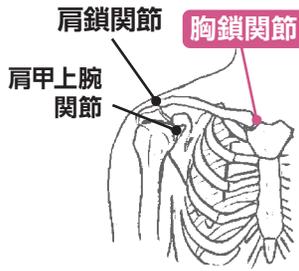
### 肩や首こりの原因

- 長時間同じ姿勢をする
- 血行不良
- 筋肉の衰え
- 冷え
- 運動不足
- ストレス
- 目の疲れ など

これらが互いに関連し合っているから肩こりを引き起こします。特にパソコンやスマホは肩こり、首こりの元凶！身に覚えのある方も多いはず。そういう私も、少なくとも1日に4〜5時間、多いときは6時間以上パソコンで仕事をしていきます。椅子に座り同じ姿勢を続けていると、いつの間にか画面に顔を近づけるように、猫背になってしまふことも。重たい頭を首の筋肉が支え続けるのですから肩も首もこるはず。パソコンは使わないがス

スマホが離せないという人も多いでしょう。通勤中の車からまわりを見渡すと、首を前に落とした「スマホ首」の姿勢で、画面を見ている人たちが本当によく見かけます。

突然ですが、腕の始まりはどこからかご存じですか？腕の付け根は肩だと思っている人が多いのですが、腕の始まりは胸鎖関節(鎖骨と胸骨のつなぎめ)です。



右手で左の鎖骨に触れながら左腕を前後に動かしてみるとよくわかります。腕は肩からと思つて横から上に上げると、とても腕が重く感じますが、腕は鎖骨からと思つて少し前から上に上げてみてください。違いに驚くはず。それでは肩こり首こりをほぐす、「クラゲ

体操」をご紹介します。

### クラゲ体操

- 1 頭を前から下に、背中を丸くして、あごもだらんと脱力して椅子に座ります。
- 2 腕は鎖骨からぶらさげ、鼻先から見上げるようにゆっくり頭を上げます。
- 3 肩と鎖骨、肋骨と一緒に、腕を鎖骨から上に引き上げます。
- 4 一番上まで上げたら全部の指をきらきら星を踊るように動かします。
- 5 手首も、肘も、肩も、上半身も、腰も、膝も全部を前後左右に自由に動かして腕をゆるゆる揺らします。それを2〜3回繰り返しましょう。

海の中で漂うクラゲのイメージで、恥ずかしさは捨て、思いっきり波に漂うクラゲになるのがコツですよ。肩や首がずいぶん楽になっているはず。ぜひ、やってみてくださいね。

## 連載コラム 保健師ともこが行く 最終回

# 「保健師ともこが行く」をご愛読されていた方へ

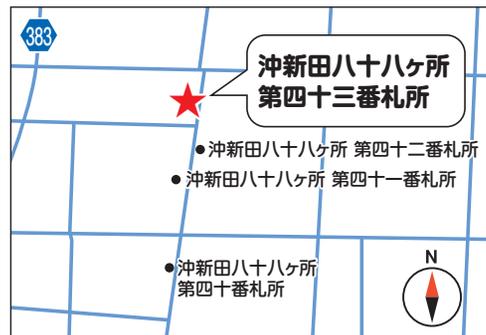
この度、岡山東中央病院から岡山医療生協本部の健康まちづくりセンターへの異動に伴い、連載を終了することになりました。

思い起こせば、次男の小学校入学の時に掲載が始まり、卒業するまでの6年間受け持たせていただきました。我が家のちょっとした事件や子育てに関する事、暮らしについて等、日常生活に寄り添った記事を心がけていました。

他愛もない話だったかもしれませんが「毎回読んでいるよ」「楽しみにしている」等の温かいお声かけのおかげで6年間という長い月日、続けることができました。お付き合いいただき感謝申し上げます。今後は、岡山医療生協の保健師として地域の中で楽しく、情報を発信できたらいいなと思っています。

ご愛読に感謝申し上げ、挨拶に代えさせていただきます。

誠にありがとうございました。



お遍路紀行 知つてますか？ 沖新田八十八ヶ所



▲ 沖新田第四十三番札所

沖新田八十八ヶ所第四十三番札所は、四十二番札所からすぐ近くにある赤い屋根の小さな祠ですが、綺麗なしめ縄がしてある立派な祠です。

四国八十八ヶ所第四十三番札所 源光山 円手院 明石寺は愛媛県西予市宇和町にあります。明石寺は通称「あげいしさん」とも呼ばれ、お遍路さんで賑わう歴史のあるお寺です。宗派は天台宗で、ご本尊様は千手観世音菩薩です。毎年8月9日には観音様の功德が得られる日とされている縁日があります。



▲ 四国八十八ヶ所第四十三番札所 源光山 円手院 明石寺

開催され、ご本尊様もご開帳されます。夕方からはコンサートが開催され、屋台もあり多くの人で賑わいます。