

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1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

### 新年のごあいさつ

#### 謹賀新年

組合員の皆さま、患者の皆さま、明けましておめでとうございます。旧年中は岡山東中央病院にご支援・ご協力いただき、まことにありがとうございました。

また、全国の医療機関の7割が赤字となる中、私どもも「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への維持存続への支援を求める請願署名」に取り組んでまいりました。多くの方に署名にご賛同いただきましたこと、厚く御礼申し上げます。

岡山東中央病院は岡山医療生協の病院として、医療だけでなく、すべての人が安心して住み慣れた地域で暮らしていけるように様々な活動に取り組み、地域に貢献してまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

院長 眞鍋 良二

明けましておめでとうございます。昨年は多くのご指導をいただき、誠にありがとうございます。本年もより一層お役に立てるよう努めてまいりますので、変わらずご指導ご鞭撻をたまわりますようお願い申し上げます。

れもん棟 介護士 R

2026

## 新年あけましておめでとうございます

# 午年男と午年女

## からの抱負

2026年、年女として新たな冒険に出かけます！旅行を通じて新たな出会いや発見を楽しみ、プライベートの時間も大切にしながら、心豊かな1年にしたいです。

さくら棟 師長 光延 文子

新年あけましておめでとうございます。今年は運動や食生活を見直し、心身ともに健康な一年を過ごします。

すみれ棟 大島 ジョセリン

すみれ棟 玉置 洋子

子供たちの成長を見届け、支えてくれたことに感謝の気持ちでいっぱいです。手がかからなくなった今、神様に感謝しつつ、これからは自分のための新たな一歩を踏み出す年にします。

| 1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>(10日・17日) |
|          | 夜間<br>17:00~19:00 |            |            | 眞鍋<br>禁煙外来<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                 |                    |                 |
| 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。  
1月1~4日、12日は休診させていただきます。

この印刷物は再生紙を使用しています。

### 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。

イラスト

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

### 写真紹介コーナー

【医療機関の維持存続を求める緊急署名】を各支部にお願いをしたところ、操明支部の運営委員さんが「この署名はとても大切な署名だから、町内の全戸に配布するからもっとちょうだい」と言われ、支部に配布した署名の倍の数を持って帰られました。

写真

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。

QRコード



# 瞑想を日常に取り入れてみませんか？

## 体を温める呼吸法

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

ブラーナヤーマとは「調気法」といって、サンスクリット語の「ブラーナ(生命エネルギー)」と「ヤーマ(制御、延長)」から成る、生命エネルギーを整えるヨガの呼吸法を指します。呼吸を整えることで、自律神経のバランスを整え、心身の調和を促すことを目的とします。

### ② ムーラバンダ

骨盤底の筋肉を引き上げます。息を吐きながら、尿意やおならを我慢する感覚で、下からそっと引き上げるように意識します。最初は難しく感じますが、繰り返し返すうちに感覚がつかめてきます。「尿漏れ予防」にもつながるといわれています。

### ③ ジャーランダバンダ

喉を軽く締め、外へエネルギーが漏れないようにふたをします。顎を軽く引いて鎖骨に近づける感覚です。そのまま鼻から呼吸すると、喉の奥でシャワーと音が鳴ります。これは「ウジャイ呼吸」と呼ばれ、呼吸エネルギーの流れをコントロールします。

### ① ウディヤナバンダ

おへその下約3cm(いわゆる丹田)を引き締めます。息を吐きながらお腹をへこませ、おへそを背中に近づけるように意識します。

同時に起こなってみましょう。楽な姿勢で3〜5分ほど続けてみてください。無理のない範囲で、あおむけで起こなっても構いません。

寒い季節は身体が冷えやすくなります。呼吸で内側から温め、しっかりと吐いて、しっかりと吸うことで免疫力アップにもつながっていきます。



## てくてく近所歩き食べ歩記 17

### 水餃子専門店 山東

さーて今回わたしがお邪魔したのは、岡山市中区円山にあります 水餃子専門店 山東さんです。



みなさんはもうとっくにご存知かと思いますが何を隠そう、わたしはずっとずっとずーっと気になってはいたもののなかなか行くことができず、やっと今回お邪魔することが出来ました。



まず入ってずっと食べたかったマラータン(麻辣湯)のポスターが目飛び込んできました。マラータンとは、中国発祥のスパイシーなスープ料理で、その辛さとシビれる味わいが特徴で、好みの具材を自由に選んで楽しめるのが魅力です。近年、日本でも人気が高まっています。具材を選ぶのも楽しいですしお箸が止まらない美味しさでした。

そしてお友達の頼んだ麻婆豆腐の美味しいこと。辛さは選べましたが辛いのは苦手な方は、辛いのも少しは大丈夫という方を連れていくのも良いです。わたしはあまりの美味しさに娘に持ち帰りをしました【笑】容器も袋も用意してくださりとても親切な対応にも大満足でした。

帰りには冷凍の餃子を3袋も4袋も買っていかれる方が続いていた。ぜひぜひまた訪れたいお店に会えたことに感謝です。



すみれ棟 介護士 玉置 洋子

**水餃子専門店 山東**  
〒703-8271  
岡山県岡山市中区円山199-2  
TEL 086-289-5898  
休業日 不定休  
営業時間 土日 11:00~20:30  
月~金 11:00~14:30  
17:00~20:30



## 6年ぶりに開催された操南学区のお祭りに参加したよ

12月7日(日)に開催された「第21回 翔け操南ふれあい祭り」は快晴のもと大勢の方々が、消防音楽隊や地域の園児たちのステージを楽しんだり、多くの屋台やキッチンカーの美味しい食べ物を味わっていました。岡山東中央病院も操南支部の組合員さんたちと共同し、握力測定や棒反応、片足立ちなどの体力測定やベジチェック、血管年齢測定などの健康チェックをおこない、70人の方がチェックを受けられました。これからも健康チェックなどを通じて地域に貢献できたらと思います。

