

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
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

発行日 2026年9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

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。

熱中症の対策ポイント

室内で起こる熱中症

岡山東中央病院 内科部長 中桐 慎太郎

熱中症というと、屋外で発生するイメージを持たれる方が多いかもしれませんが、熱中症の発生場所は3割から4割が住居となっており、室内での熱中症の発生も多くなっています。室内での熱中症は室内で過ごしている間に室温や湿度の上昇などで起こるほか、屋外での活動後に室内で適切に体を冷やすことができず熱中症になる場合や、夜間に冷房を使用しないことで屋外の気温が下がっても室温が上がり、寝ている間に熱中症になる場合もあります。室内の熱中症の対策ポイントは次の3つです。

1 温湿度計を活用した環境意識
室温が高い時だけでなく、湿度が高い時も熱中症に注意が必要です。冷房機器や除湿器などを使用して、快適な環境を保つようにしましょう。

2 室温を適切に保つ
扇風機やエアコンを使用して、室温を適度に下げましょう。室温は日当たりなどでも変化します。過ごす部屋の窓の方角にも注意し、カーテンやシェード、すだれなども活用して、快適な室内環境を保ちましょう。

3 こまめな水分・塩分補給
室内にいる時は、屋外にいる時に比べて、日差しを浴びたり汗をかくことが少ないため、のどのかかわきを感じにくいことがあります。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとみましょう。汗を大量にかいた時は、適度な塩分補給も重要です。

写真紹介コーナー

毎年恒例の平和行進が7月16日(木)日生の寒河から始まりました。岡山医療協が担当する5日間、大勢の参加者達が声をだしたり、歌を歌ったりして平和について考えながら歩きましたが、残念なことに最終日は熱中症警戒アラートが発令されたため中止となってしまいました。来年もおこなわれますので、ぜひ一緒に歩いてみませんか？

入院患者さんに季節を感じてもらった院内夏祭り

7月29日(水)院内夏祭りを1階受付待合いで開催しました。「入院中の患者さんに夏を感じてもらおう!」「お見舞いに来られた方と一緒に夏祭りを楽しんでもらおう!」と準備。当日は魚釣りゲームや風船バレーで体を動かし、かき氷やわたあめを食べ、花火や祭りの動画を見て楽しみました。また普段出している食事を見てもらえるように、栄養科から展示もおこないました。療養生活の中でも、季節の行事を感じてもらう、にぎやかなイベントとなりました。

実行委員 繁田 真理子

あっ晴れ! もも太郎体操 & へるすかぶえ

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

9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 (5日・19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。
9月21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.24

「ようりょうばあさんの」
→格好ばかりつけて中身がない、格好だけで実が伴ってい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「格好ばかりつけて、肝心なところができていない」とも言います。
例 そねんようりょうばあさんの
→(そんなに気取らんでもいいよ。)

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？

ヨガは特別なものではありません

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

No.67

月に4〜5回ですが、ヨガクラスを職員さん向けに開催しています。クラスでは、最初に楽な姿勢で座り、軽く背筋を伸ばして目を閉じていただきます。

ポーズをいくつか行います。難しいポーズではありません。家でも思い出したときにできるような、呼吸に合わせてストレッチが中心です。体のこりや痛みに気づいたり、筋肉が伸びる心地よさを味わったりしながら、ゆっくり体を動かしていきます。

だからこそ、頑張って鍛えるだけでなく、自分の体に意識を向け、呼吸を整える時間も大切なのではないのでしょうか。

ヨガは、体が柔らかい人や特別な人のためのものではありません。

「少し気持ちを落ち着かせたい」「いつまでも元気に好きなことを続けたい」。そんな中高年の方にこそ、一度体験していただきたいと思っています。

最初にすることは、呼吸に意識を向けること。鼻からゆっくり息を吐き、鼻から吸う。「ああ、私は今、呼吸をしているんだ」と思い出すような時間です。気持ちが少し落ち着いてきたら、一息一息を同じ長さ、同じ強さで少しだけ長くしていきます。

最後にもう一度目を閉じて呼吸に意識を向けるのですが、不思議なくらいヨガをする前に比べ呼吸が深く、穏やかで、心が静かになり、体も少し軽く感じるものです。

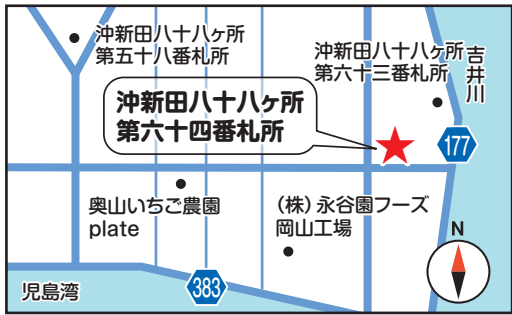
参加された方からは、「ヨガをした日はぐっすり眠れます」という声をよくいただきます。年齢を重ねると、体は少しずつ硬くなり、疲れも取れにくくなります。



目を閉じると、外に向いていた意識が自然と自分の内側に向かい、今日の体の調子や呼吸、そして心の状態にも気づけるようになります。その後、呼吸に合わせて無理のないヨガの

ポーズをいくつか行います。難しいポーズではありません。家でも思い出したときにできるような、呼吸に合わせてストレッチが中心です。体のこりや痛みに気づいたり、筋肉が伸びる心地よさを味わったりしながら、ゆっくり体を動かしていきます。

ヨガは、体が柔らかい人や特別な人のためのものではありません。「少し気持ちを落ち着かせたい」「いつまでも元気に好きなことを続けたい」。そんな中高年の方にこそ、一度体験していただきたいと思っています。



こんにちは、岡山県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？

65

おきしんでん
沖新田八十八ヶ所



▲ 沖新田八十八ヶ所第六十四番札所

沖新田八十八ヶ所第六十四番札所は、岡山市東区九幡にあり、祠は綺麗に管理されています。周辺は田んぼで気持ちの良い風景が広がっています。周辺に目印的な物は特にありません。東区側のミニ霊場は目印になる物が近くない場所がほとんどです。探す



▲ 四国八十八ヶ所第六十四番札所 石鉄山 金色院 前神寺

四国八十八ヶ所霊場第六十四番札所 石鉄山 金色院 前神寺は、愛媛県西条市にあり、宗派は真言宗石

のが少し難しいと思いますが、操南公民館や上南公民館に行くと地図がありますので、足をはこんでみてください。

鉄派でご本尊は阿弥陀如来になります。

山岳信仰の山として崇拝される日本七霊山の一つである石

鎚山の麓の霊場で、前神寺は真言宗鉄派の総本山であり、修験道の根本道場でもあります。奈良時代初期、役行者小角が開基したとされています。

毎年恒例の7月1日からの「お山開き」には白衣姿の信徒が集結し、法螺貝の音に「なんまいだ」を唱和しているところが見られます。

が集結し、法螺貝の音に「なんまいだ」を唱和しているところが見られます。

子どもたちの笑顔あふれたくらたタウン探検隊

8月5日(水)に「くらたタウン探検隊」を7年ぶりに開催し、未就学児から小学校5年生までの子ども14人とその保護者の参加がありました。



撮影台にも乗ってみた



お菓子釣りは大人気



ドキドキ歯石取り



患者さんとふれあったよ



子どもたちは貴重な体験や楽しい思い出がいっぱいの夏休みの1日を過ごせました。

実行委員長 内田 恵子