

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10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

インフルエンザと
ワクチン予防接種

10月になり、もうすぐインフルエンザワクチンの接種が始まる時期になりました。

インフルエンザは、日本では例年12月から翌年3月ごろにかけて流行するウイルス感染症です。38℃以上の高熱で急に始まり、頭痛や関節痛、全身のだるさなど、つらい症状が出ます。高齢の方や持病のある方では肺炎を併発して重症化することもあり、できる限りかかりたくないと思われる方が多いでしょう。

65歳以上の高齢者施設入所者で、接種により発病が34～55%、死亡が82%減ったとされています(厚生労働省ホームページより)。

免疫がつくまでには接種から2週間ほどかかります。今シーズンは流行の始まりがとて早く、全国では既に8月末に流行期に入っているため、早めの接種がおすすめです。当院では10月中旬ごろから接種を開始します。生後6か月以上のどなたにもおすすめますが、特に65歳以上の方などは定期接種(公費助成あり)の対象です。定期受診や健診の際にも、接種が可能です。

内科医 江副 育子

ワクチンには、感染後に発症する可能性を減らし、発症した場合の重症化を抑える効果があると報告されています。接種すれば絶対にかからないというものではありませんが、重症化しやすい高齢の方ほど、接種の意義は大きくなります。国内の研究では、



当院では
10月13日(火)より
インフルエンザワクチン
予防接種を開始します。
(診療時間内・予約不要)

職員採用ページの紹介

このたび当院では、職員採用ページを新たに作成いたしました。下記の二次元コードより、ご覧いただけます。



当院でともに働きませんか。
職員採用ページのお申込みフォームから、ご応募いただけます。皆様からのご応募お待ちしております。



2026年度岡山医療生活協強化月間

加入者特典 プレゼントキャンペーン

1

腸内フローラ検査
特別クーポン

通常組合員価格 17,600円

特別価格 **12,600円**

2

選べるプレゼント

お口の健康応援セット
or
憲法9条手ぬぐい

対象期間 **10月1日(木) ▶ 11月30日(月)**

対象者 10/1～11/30の期間中に、岡山医療生活協同組合の組合員に加入された方。

お問合せ 岡山医療生活協同組合 健康まちづくりセンター
086-271-7880

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

10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 (3日・17日)
	夜間 17:00～19:00 ※新患受付は18時半迄			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 ※新患受付は14時迄				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。
10月12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.25

「ちゃーちゃーいうな」
→ごちゃごちゃいうな、あれこれいうなという意味で使われる言葉。

例 細けえことをちゃーちゃーいうな
→(細かいことごちゃごちゃいわないで)
ちゃーちゃーいうな、はよ行こう
→(あれこれ言わず早く行こう)

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。



（タイトルが変わりました）

ヨガと瞑想を日常に

No.68

体が痛いときこそ、ヨガ？

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

朝、目が覚めて体を起こそうとすると、首や背中、腰などあちこちが痛い。そんな日が増えてきました。トホホ。

若いころには感じなかった体のこわばりに、「これが年齢を重ねるということなのかな」と思います。

筋力の低下に加えて、仕事では座っている時間が長く、通勤も車。日常生活の中で、体を大きく動かす機会は意外と少ないのです。

や不調を感じるそんなときこそ「今日はヨガをしつかりしよう」と思い、動くようにしています。

体が痛い、つい横になって休みたくなりますよね。私も休む日もありますが、無理のない範囲で動いたほうが楽になることが少なくありません。

やっっている最中は、「きついなあ」と思うのですが、それでも終わったあとは、首や背中、腰のこわばりがゆるみ、体が軽くなっています。血の巡りがよくなり、縮こまっていた体が目を覚ますような感覚でしょうか。

年齢を重ねると、誰でも関節や筋肉が弱ったり固くなったりします。痛いからとじっとしているより、呼吸に合わせて、体と対話しながら動いてみる。（もちろん無理のない範囲で）

そうした毎日の積み重ねが、これから先も動ける体を保つことにつながればいいなと思っています。

戦士のポーズⅡ

体側を伸ばすポーズ

半月のポーズ

てくてく

近所あるき

食べ歩記 19

うどんのまるえん

今回お邪魔したのは、中区の天満屋ハピーズ円山店さんの斜め前にある、うどんのまるえんさんです。

いつも前を通ると外で待つ人がいる人気店で、しばらくメニュー表とにらめっこした末、私はカレーうどん、子どもは梅干しの乗ったぶっかけうどんを選びました。

温かいさわら出汁のうどんがおいしいのはもちろんですが、今回は以前から気になっていたカレーうどんを注文しました。

出汁、麺、食感が調和した一杯で、麺の増量が無料だったこともあり、迷わず1.5玉を選びました。2玉まで無料というのうれしいサービスです。スタッフの方の感じもよく、また来たくなるお店でした。

お店の前にはさわら出汁の販売機があり、冷凍出汁を購入すると店内でうどんの玉を購入できます。わたしは購入した出汁で茶碗蒸しをしました♪

すみれ棟 介護士 玉置 洋子

うどんのまるえん

〒703-8271
岡山県岡山市中区円山90-9 YSタウン円山 103
TEL 086-238-5300
休業日 木曜日
営業時間 月、火、水、金 11:00~15:00
土日 11:00~15:00
17:30~20:30

天満屋ハピーズ円山店

至西大寺

ハローズ円山店

至岡山

円山中

円山東

エブリー円山店

お遍路ゆかが行く！番外編

今回の地域の地藏盆についてお話ししたいと思います。お遍路ゆかで紹介しています沖新田八十八ヶ所霊場のお地藏様の一部では毎年8月26日の18時30分頃に各町内会の地藏組合（管理をしている組合）があつまりお供え物をしてお経を唱えます。

毎年この日には夕暮れの涼しくなった頃にあちこちで鐘の鳴る音が聞こえる。

えて風情があります。普段なかなか会えないご近所さんとも会えてお互いが元氣かなど話をする地域の恒例行事の一つです。

こちらの写真にある祠は沖新田八十八ヶ所18番札所のお地藏様です。こちらにはお地藏様と合祀されている木野山様が

野山神社に赴き分祀を頂いたと伝わっています。

この印刷物は再生紙を使用しています。