



医療法人 祿壽会

ゆいゆい



結 婚

CONTENTS

2 39種類の アレルギー検査で、 健康管理を一步進めよう！

- 3 血圧手帳をつけるメリット
- 4 夏バテ予防～適度な運動で夏を乗り切ろう～
- 5 祿壽園だより
- 6 栄養科通信
- 7 INFORMATION／求人募集／就職説明会

令和5年

夏
版



理念

医療法人祿壽会は、地域の共有財産です。私たちは常に最善の医療・福祉サービスの提供を中心とした地域の皆様との信頼関係を育み、地域と共に歩む医療機関をめざします。

39種類のアレルギー検査で、健康管理を一歩進めよう！

予防医療推進（人間ドック・健康診断・予防接種）課長 上原 強



健診センターでは、39項目のアレルギー検査を行っております。これまでの定期健康診断に加え、アレルギー検査をオプションとして追加しました。アレルギーを引き起こす原因物質を「アレルゲン」と言い、アレルギーは、身体の免疫反応によって引き起こされる症状のこと、アレルギー反応が引き金となって発症する疾患もあります。そのため、アレルギー検査は健康管理に欠かせない重要な検査となります。

当センターのアレルギー検査は、**39項目に及ぶ充実した内容となっており、一度の採血検査で多くのアレルギーに対して検査が可能です。**検査結果は、後日（約2週間）結果票が届きます。希望する方には医師による丁寧な結果説明がつきますので、アレルギーに関する不安を解消することができます。

アレルギーには、食物アレルギーや花粉症などがありますが、症状の程度や原因は人それぞれ異なります。アレルギー検査を受けることで、自分自身のアレルギー状況を把握することができ、必要な処置を早めに行うことができます。また、アレルギーが原因となっている病気がある場合もありますので、健康診断に加えてアレルギー検査を受けることで、健康管理を一歩進めることができます。

是非、この機会に健診オプションとしてアレルギー検査を受けましょう。

測定アレルゲン

主要なアレルゲンや、季節的な花粉、室内のアレルゲン（カビやペットの毛など）を一度に調べることができます。

「食物系」アレルゲン				「吸入系」「その他」アレルゲン			
消費者庁の定める加工食品の表示義務項目・表示推奨項目を含む20種類を測定します				春の代表的花粉であるスギ・ヒノキや夏から秋の花粉であるイネ科・雑草のほか、室内アレルゲンなどを含む19種類を測定します			
卵	卵白 オボムコイド		豆類 大豆 ピーナッツ	室内塵 ヤケヒヨウダニ ハウスダスト1		イネ科 植物 カモガヤ オオアワガエリ	
牛乳	ミルク		肉類 鶏肉 牛肉 豚肉	動物 ネコ皮屑 イヌ皮屑		雑草 ブタクサ ヨモギ	
穀類	小麦 ソバ		魚類 サケ サバ	昆虫 ガ ゴキブリ		真菌 アルテルナリア(ススキ)アスペルギルス(コウジカビ) カンジダ、マラセチア(属)	
甲殻類	エビ カニ		果物 キウイ リンゴ バナナ	樹木 スギ、ヒノキ ハンノキ(属) シラカンバ(属)		職業性 ラテックス	
その他 ゴマ							

アレルギー検査（39項目）14,960円（税込み）

※アレルギーの原因は血液検査の結果を参考に医師が総合的に判断します。 ※単独検査として受診も可能です。

医療法人禄寿会 小禄病院 予防医療推進課（6階）

【お問い合わせ先】TEL/FAX：098-857-8713 / 098-858-2242

血圧手帳をつけるメリット

医師事務課

「受診時に病院で血圧測定しているのに、わざわざ自宅で測って記録をつける必要があるの？」と思われていませんか？血圧をコントロールするうえで、血圧手帳は役立っています。

例えば、血圧が低い状態が続くようなら、薬の量を減らしたり中止することがあります。



医師は自宅での「いつもの血圧」を知りたい

実際の事例として、健診で血圧高値を指摘された方に自宅での血圧記録をしてもらったところ、110台 / 60台だったので薬は開始せず経過観察となりました。このように、「血圧が高かったらどうしよう…」と緊張して、病院では血圧が高くなることがあります。一時的に血圧が高く出た可能性もあり、「高血圧」なのかわかりません。

医師は「病院で測定した血圧」と「自宅で測定した血圧」を知ることで、診断と治療が行いやすくなります。現在の薬の量はちょうど良いのか、中止する必要があるか、飲む時間は適当か等を診ています。また、頭痛やめまい、動悸など、体調が優れないことがあった場合は、余白に記入しておくと受診時に相談しやすくなります。

ご自身も記録をつける事で、血圧高めが続くなら「塩分摂取が多かったかな？気を付けよう」と血圧治療への意識が高まります。

記録方法はどのような方法でも良い

記録は血圧手帳以外にパソコンへ入力したデーターを印刷してお持ちいただいても、スマートフォンのアプリに記録して診察時に見せていただいても構いません。ご自身に合った方法で記録していただき、受診時にぜひ、ご持参ください。

血圧測定時のポイント

① 毎日同じタイミングで測る

(理想は、朝・夕の1日2回。朝は起床して排尿後、朝食前に測定。夜は就寝前に測定。
入浴後は1時間以上経過後が良い)

② リラックスした状態で測る

③ 帯を隙間なくピッタリと巻き、いつも同じ腕で測る

④ 正しい姿勢と位置で測る

(測定部分と心臓と同じ高さにする。測定中は動かない、会話をしないようにしましょう)



夏バテ予防

～適度な運動で夏を乗り切ろう～

監修：理学療法士
野波 美咲

毎年夏になると、だるさや食欲の低下といった体の不調を感じるという方も少なくないかと思います。こうした夏に起こる不調は一般的に「夏バテ」と呼ばれます。

夏バテには夏特有の気候はもちろん、それに伴う生活習慣の変化も大きく関係しています。毎日の生活を工夫する事で、夏バテを予防し、活動的に過ごすことができるのです。

夏バテを防ぐために

- バランスの良い食事
- こまめな水分補給
- 生活習慣を整える(十分な睡眠)
- 適度な運動

手軽に行える運動をご紹介します

①チェアスクワット (下半身の大きな筋肉の筋力強化、体力の向上が期待できます)



1セット10回、2~3セットを目標に行ってみましょう♪
(楽に感じるようであれば、回数を増やしても構いません)

【注意点】

体が前に倒れすぎたり、膝が足先より前に出ないように
気を付けてみましょう

②ウォーキング



【注意点】

- ①熱中症対策として、必ず帽子を着用しましょう
- ②炎天下ではなく日陰の多い場所・涼しい時間帯
を選びましょう

その他にも…ラジオ体操・ストレッチなどがあります！

運動時の注意点

気温の高い日中に激しい運動を行うと熱中症のリスクが高まります。

- | | |
|-------------------|----------------|
| ●朝や夕方などの涼しい時間帯に行う | ●涼しい服装で運動を行う |
| ●こまめな水分補給を行う | ●無理のない範囲で運動を行う |

適度な運動で体力づくりを行い、今年の暑い夏も、元気に乗り切っていきましょう

コロナ禍前の賑やかな日常へ…

新型コロナの分類が5類に引き下がり、当施設では自粛していた活動を徐々に再開することになりました。利用者の皆様には感染対策に御理解とご協力を頂きながら、通所リハをご利用いただいています。引き続き、留意しながらも、楽しんでご利用いただけるプログラムを提供できるよう、職員一同励んでいきます。



■カラオケ

コロナが落ち着いていきたのでそろそろカラオケをしたいとの要望があり、約3年ぶりに行いました!! 感染対策として個別対応にてスタート！



■ラジオ体操

毎日恒例のラジオ体操からスタート。日頃から運動する習慣を心がけてこれからも元気に過ごしましょう！



■リハビリ中のTさん

歩行訓練が終わって休憩中。お二人とも笑顔が眩しいです。ハートのポーズ♥



■新しいセラピスト(W・T君)

4月からデイケアへ異動となり、日々ご利用者の為にリハビリ業務を頑張っています。宜しくお願いします。

新作絵画作品紹介



K・T様
すくすくと育った
かわいい初孫の
七五三祝い



Y・H様
敬老の日
祝いの花と私



H・T様
昔(宜野座村松田)と
現代(那覇市田原)の
なつかしい家族との
思いであれこれ



H・T様
お父さんの生まれ島
備瀬の漁港から見た
伊江島



M・A様
93歳になっても
心は若い
泊生まれの私

利用者紹介 (H・T様)



那覇市政施行記念日102周年記念式典 令和5年度 那覇市政功労者

日時:5月20日(土)午後3時 パレット市民劇場(9階)

昭和57年より31年の長きにわたり那覇市交通指導員を務め、スクールゾーンでの街頭指導、各種イベントでの交通安全の確保に尽力される。学校や地域の活動にも視力的に励むなど交通安全事業及び地域の街づくりに貢献され表彰されました。

随时体験や新規ご利用者を受け付けております。お気軽にお問合せ下さい。

介護老人保健施設 祿壽園 ☎098-857-6225 (相談員 波平・新崎)

近年、テレビやスーパー、コンビニなどでよく目にする「トクホ」ですが「そもそもトクホって何だろう」「どんな効果があるのかな」と思っている方も多くいらっしゃるのではないかでしょうか。

Q. トクホ(特定保健用食品)って何?

A. 国による審査が行われた上で、特定の保健の目的が期待できることの表示が許可された食品です。

Q. トクホに期待できる効果、関与成分は?

A. (例) ●食後の血糖値上昇を穏やかにする(難消化デキストリン)

●コレステロールの吸収を抑える(食物ステロール)

●お腹の調子を整える(オリゴ糖、乳酸菌)

●カルシウムの吸収を助ける(ビタミンK²、大豆イソフラボン)

●血圧を正常に保つのを助ける(ラクトトリペプチド)

●体脂肪をつきにくくする(中鎖脂肪酸)



Q. トクホを摂るときに注意することは?

A. ① トクホは医薬品ではありません→病気の治療を目的に摂取するのはやめましょう。

② 過剰摂取に気をつけよう→表示されている摂取目安量を確認しましょう。

③ 摂取するタイミングに注意しよう→食事と一緒に摂取することを推奨している食品もあります。また、糖質が多いものは就寝前に摂ると血糖値が上がりやすくなる為、注意しましょう。

④ トクホ食品には「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」と表示があります
→効果的に摂取するためには食事のバランスを整えることや、適度な運動が大切です。



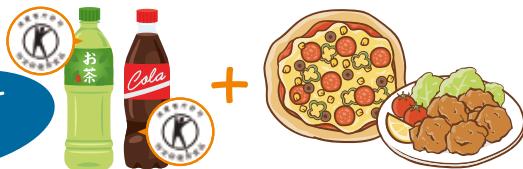
普段の生活にトクホを上手に取り入れよう!

(例) カロリーが気になる方

脂質の多いピザや揚げ物を食べる時に、

糖や脂肪の吸収を穏やかにする

飲み物をプラスしてみる



毎日の食事で足りないものや、生活習慣を変えるきっかけとしてうまく取り入れてみてくださいね!

(例) コレステロールが気になる方

普段使用している調味料を
コレステロールの吸収を抑えるものに
置き換えてみる



小禄病院 休診のご案内

ウークイ（旧盆）は、**休診**となりますので、
御理解を頂きますようよろしくお願ひ致します。

8月30日(水)

【お問い合わせ】法人本部 ☎(098)857-1789(代)



求人募集 ~あなたのその「力」が必要です~

【お問い合わせ】法人本部人事課 ☎098-857-1789(代)



<医療部門> 病棟看護師 (夜勤有)	正職員
訪問看護師・訪問診療看護師	正職員
病棟看護補助員 (夜勤無)	正職員 (介護福祉士)・契約職員 <未経験者歓迎>
薬剤師	正職員
臨床検査技師	正職員
医療事務員	正職員・契約職員
医師事務作業補助員	契約職員
MSW (訪問診療)	正職員

<介護部門> 薬剤師	パート
介護福祉士	正職員
主任介護支援専門員	正職員
介護支援専門員	正職員
サービス提供責任者	正職員
訪問介護員 (ヘルパー)	パート <未経験者歓迎>

浦添看護学校の就職説明会に参加しました



2023年5月18日(木) 学校法人湘央学園 浦添看護学校で開催された看護学生就職説明会に参加しました。当院に興味をもち、お立ち寄り頂いた学生の皆様、誠にありがとうございました。当院の魅力を少しでも感じていただけましたこと感謝いたします。

皆様のご応募お待ちしていますので、ぜひお気軽にお問い合わせください。(見学も随時受付中です)



医療法人禄寿会
ホームページ



禄寿会 介護部門
ブログ



デイサービス小禄
インスタグラム

外来診療案内

令和5年5月2日～

■診療受付時間……【午前】8:00～11:30まで（眼科は8:00～11:00まで）

【午後】13:30～16:30まで

■休診日………土曜日・午後・日曜日・祝日・旧盆(ウケイ)・年末年始(12月30日～1月3日)

■診療科目………内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・腎臓内科・眼科(要予約)
整形外科・放射線科・リハビリテーション科・各種予防接種

内 科

		月	火	水	木	金	土
午 前	第1診察室	高江洲 良一 循環器	(高血圧外来) 高江洲 良一 循環器	野原 健 腎臓	高嶺 光 糖尿病	高江洲 良一 循環器	高江洲 良一 循環器
	第2診察室	西山 直哉 感染症(琉大)	琉大医師 呼吸器	國吉 徹 消化器	琉大医師 呼吸器	—	儀間 朝次
	第3診察室	東新川 実和 消化器	高橋 隆 糖尿病	與那嶺 志穂 消化器	東新川 実和 消化器	國吉 徹 消化器	國吉 徹 消化器
午 後	第1診察室	野原 健 腎臓	儀間 朝次	儀間 朝次	高江洲 良一 循環器	井手口 周平 呼吸器(琉大)	—
	第2診察室	國吉 徹 消化器	與那嶺 志穂 消化器	東新川 実和 消化器	山里 将槻 呼吸器(琉大)	(糖尿病外来) 高橋 隆	—
	第3診察室	—	—	—	—	野原 健 腎臓	—

ドック健診

	月	火	水	木	金	土
午前のみ 8:30～10:00	與那嶺 志穂	與那嶺 志穂	東新川 実和	與那嶺 志穂	與那嶺 志穂	東新川 実和

眼 科

		月	火	水	木	金	土
午 前	第1診察室	—	(一般外来) 琉大医師	(一般外来) 琉大医師	—	—	—
	第2診察室	(硝子体外来) 中村 秀夫					

※眼科外来は予約制となっております

整形外科

	月	火	水	木	金	土
午 前	—	—	—	—	—	琉大医師
午 後	—	—	—	—	—	—

※整形外科外来は予約制となっております

リハビリ

	月	火	水	木	金	土
午 前	○	○	○	○	○	○
午 後	○	○	○	○	○	—

令和5年 夏版 結ゆい

■発行元／医療法人 祿壽会 広報委員会

■編集協力・印刷／アシクリエイティブ



医療法人
祿寿会

〒901-0152 沖縄県那覇市字小禄 547 番地の1
TEL (098)857-1789 / FAX (098)857-6554



【関連施設】

- 小禄病院
- 介護老人保健施設 祿寿園
- デイサービス小禄

- 小禄居宅介護支援事業所
- ヘルパーステーション小禄
- 小禄訪問看護ステーション
- 那覇市地域包括支援センター小禄