

結

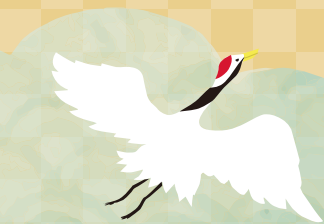
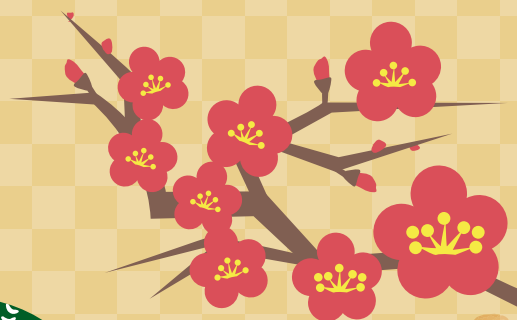
ゆい

令和6年

新春
版

CONTENTS

- 2 新春の挨拶
- 3 糖尿病について
- 4 あなたはきちんと伝えられますか？（診療内容）
- 5 あなたの肝臓は大丈夫ですか
- 6 マインドフルネスを知って不安やストレスを軽減!!
- 7 禄寿園だより
- 8 自宅で行える運動(下肢)
- 9 栄養科通信
- 10 看護学生の実習
- 11 INFORMATION / 求人募集



理念

医療法人禄寿会は、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心がけ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。

新

春

の

挨拶

です

新年あけまして おめでとうございます。



皆様には健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。日頃より当法人に賜りました数々のご厚誼とご支援に、心より御礼申し上げます。

さて、去年は新型コロナウイルス感染症が第Ⅱ類感染症から第Ⅴ類感染症へ位置づけられ、感冒あつかいになり、“withコロナ”への方針転換がなされました。当院におきましては発熱外来での新型コロナウイルス患者が急激に増加することもなく、又、感染しても重症化がほとんどなく経過しております。

これも地域の皆様がコロナワクチンをしっかり受け、きめ細かい手洗いやマスク着用を継続していることによる効果だと考えます。

しかしながら冬場はインフルエンザの感染も増えてきますので、今しばらくは現行の感染対策を継続するよう心掛けていきましょう。

また、当法人では新型コロナ対応はもちろんのこと、今後も病院における通常診療、介護施設における介護サービスはもちろん、「地域にでていく医療」としての“訪問診療”、“訪問看護”、“訪問リハビリ”など、在宅における患者様、利用者様の生活環境の中で展開する医療・介護サービスにも全職員一丸となって取り組み、これまで以上に地域に根差した医療・介護をめざしていく所存です。

新しい年を迎え、今後とも地域の皆様との信頼関係を育みつつ、地域と共に歩み続けることを目標に職員一同精進してまいりますので、さらなるご指導、ご鞭撻をお願い申しあげまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

2024年1月吉日

医療法人禄寿会 理事長 高江洲 良一

糖尿病 について

内科外来



40～50代になると健康診断の数値にいろいろ問題が出てきます。1つではなく、至る所に及ぶようになり「血圧も肝機能もC判定だよ、若いころはどうって事なかったのになー」と思うわけです。これは当たり前のこと、私たちの体は血管でどこもつながっており、完全に独立している臓器などありません。あらゆる臓器がその働きをこなすには、血液によって運ばれる酸素と栄養があるからです。

健康を保ちたいなら血液や血管の状態に気を配らなければなりません。血液や血管をダメにするものが、過剰なブドウ糖なのです。御飯やパン、麺類、甘いお菓子、米や小麦粉を使ったせんべいやスナック菓子、砂糖の入った飲み物をたくさん摂れば血液中にブドウ糖が溢れます。溢れたブドウ糖は血糖値を上げるだけに留まらず血管の壁に傷をつくります。つまりブドウ糖は血液も血管も悪くしてしまうのです。

糖尿病とは、血液中にブドウ糖があふれ出す慢性的な高血糖、インスリンが分泌されても量が不十分であったり、その効き目が悪くなったりすることが原因でおこる生活習慣病の一つです。

血糖値が気になる方は、 内科外来にお気軽にご相談ください。

当院の糖尿病専門医による糖尿病外来で、ブドウ糖や糖質、炭水化物とインスリンの関係性や日頃疑問の思っている事など詳しくお話を聞いてみませんか。

- 例えば
- 健診で尿に糖が出た
 - HbA1Cの数値が高い
 - 糖尿病で現在通院中

日本糖尿病学会の糖尿病専門医が、
毎週火曜日、木曜日の午前に対応いたします。

あなたはきちんと伝えられますか？

ご高齢者ご自身の診療内容

診療情報管理室

沖縄県医師会おきなわ津梁ネットワーク事務局では、高齢者様や県民みな様の不安を少しでも軽減できるようにご本人の診療内容を集約して共有できる「利用者カード」の登録支援（無料）を始めています。

心配

健康診断を受けたのはいつ？

病院で受けた検査はなんですか？

毎日飲んでいるお薬は？

アレルギーや感染症等がありますか？



不安

退院歴のある病院はどこですか？

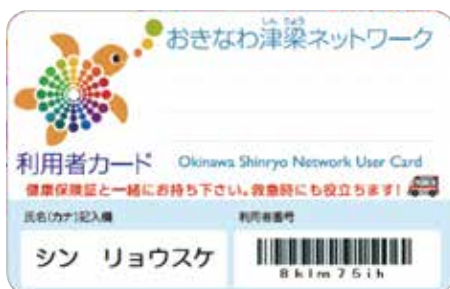
今までにかかった病気や
どんな手術をしましたか？

かかりつけの先生から
どのように言われましたか？

情報を共有

- これまで受けた特定健診の結果
- 病院の検査結果と投薬や注射情報等
- **ワクチン接種歴**

- 毎日飲むお薬内容（処方箋・調剤情報）
- アレルギー情報
- 感染症等の情報
- **要介護度等の情報**



- 通院歴のある病院での既往歴
- 今までの傷病名
- 救急入退院情報
- **サービス事業者名**

- 病院の診断書
- 医師のコメント
- 退院サマリー
- ケアマネ情報
- 地域包括ケアの共有情報
- **認定機関情報等**

利用者カード

「利用者カード」とは、「同意書（地域包括ケア）」に署名すると、事務局がご本人を代行して通院歴のある施設の医療情報を集約して発行するカードです。集約情報には[過去の傷病名・既往歴・服薬情報]等があり訪問診療や救急搬送時に役立ちます！このカードは搬送先が初めての救急病院でも、同様に集約医療情報が確認できます。

沖縄県医師会（おきなわ津梁ネットワーク事務局）

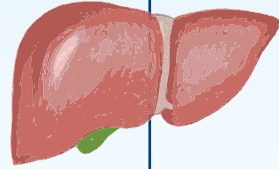
TEL: 080-2791-9652 (直) FAX: 098-888-0089 Email: okinawa-shinryo@okinawa.med.or.jp

詳しい内容については、沖縄県医師会(おきなわ津梁ネットワーク事務局)までお問い合わせください。

肝臓とは

最初に肝臓とはどんな臓器でなんの役割をしているかをご紹介します。

肝臓は、栄養分の生成や貯蔵、血液中の薬物や毒物などの代謝や解毒、胆汁の産生、身体の中に侵入したウイルスや細菌による感染の防御などさまざまな働きをしており、私たちが生きていくためには健康な肝臓であることがとても大切です。



肝臓の機能が障害されるとどんな症状が出るのかと言われればほとんど自覚症状はありません。最悪肝がんになっていても初期なら気が付かない場合もあります。

では、肝臓が悪くなっていないか調べるためにはどうしたらよいのでしょうか？それは健康診断や人間ドックで血液検査やエコー、CT検査等を行うことで「今」の肝臓の状態を知ることができます。

今回は血液検査について詳しく見ていきましょう

血液検査で主に肝臓の状態を反映するのは「 γ -GTP」、「AST」、「ALT」になります

γ -GTPとは…… 胆道から分泌され肝臓の解毒作用にかかわっています。

肝臓から処理済みの老廃物は胆管を通して十二指腸に排泄されますが、胆道が胆石やがんなどによって詰まると、「 γ -GTP」などの酵素や老廃物が逆流して、血中の濃度が上がります。

(基準値・男性50IU/l以下：女性30IU/l以下)

このため血中の「 γ -GTP」を検査することで、アルコール性肝機能障害・胆道の圧迫や閉塞・肝硬変・慢性肝炎などの早期発見が可能になります。

AST、ALTとは…… 主に肝細胞で作られる酵素で、肝臓が障害を受けると血中に流れる量が増えて、値が上昇します。基準値を超えていれば脂肪肝や肝炎の疑いがあります。また、「AST」は心筋や骨格筋、赤血球にも含まれていますが、「ALT」は主に肝臓の細胞に存在しており、肝臓の状態をより反映しているといえます。

(基準値・AST10～40IU/l:ALT5～45IU/l)

おわかりいただけましたか？肝臓の状態を知ることは今後の生活に大きな意味があります。健診で言われたけどまあいいか……と放置していいものではありません。必ず精密検査を受け、主治医とよく相談し、生活習慣を改善していきましょう。



マインドフルネスを知って 不安やストレスを軽減!!

小祿訪問看護ステーション

新型コロナや世界情勢からくる生活に不安やストレスを感じる今日この頃！又、日々生活していると人間関係や仕事、家庭の問題、自分の将来について考えることは多く脳が休まる時はありません。

現代はSNS、携帯電話の普及により江戸時代10年分の情報を1日で取れる時代と言われています。1日に約2万回の思考と判断を繰り返すといわれている私達にとって、脳を休めストレスの緩和や創造性開発に効果があるとして話題になっている「マインドフルネス」は軽視するものではなく今後の人生を歩むうえでもものすごく必要な要素（ファクター）になります。それではマインドフルネスについてお話したいと思います。

過去の経験や先入観といった雑念にとらわれることなく身体の五感に意識を集中させ「今この瞬間の気持ち」「今ある身体状況」といった現実をありがままに知覚して受けいれられている状態のことです。

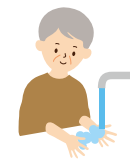
マインドフルネスとは？

日常のマインドフルネスの方法

わざわざ時間をとって取り組む実践だけではなく、日常生活の何気ない行動に対して少しだけ注意を払うことで、マインドフルネスを持続的に実践することができます。



●**歩く**……歩いている間、足の感覚に意識を向け続けます。買い物や仕事などで外出するついでにできます



●**手洗い**……コロナ感染予防のためにもこまめな手洗いは欠かせません。注意深く（マインドフル）丁寧に手を洗うこともマインドフルネスの一つの実践方法です。手に意識を集中させて指の一本一本、手のひら、手の甲をよく見て心を配って洗ってみてください



●**食べる**……何を食べていてそれがどんな感じがするのか時には具体的に向き合ってみます。五感を総動員して食べ物をきちんと認識する。見た目、におい、口の感触、噛んでいる音、その味、喉の奥に流れていく感触、それらの感覚に意識を向け続けます



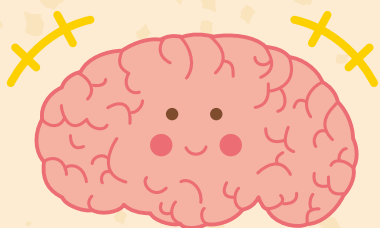
●**歯を磨く**……歯を磨くときに口の中や手の動きに注意を向けて少しゆっくりとブラッシングする。鏡で歯を見ながら磨いて視覚を活用する方法も良い方法です

ストレスをなくすことは健康にとって重要!!

訪問看護についてご利用・ご相談はご気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】 小祿訪問看護ステーション(小祿病院内2F) ☎(098)857-2060

楽しくすごすことで脳も元気になる



脳が喜ぶ4つの習慣！！

- ①コミュニケーションを取る
- ②有酸素運動を行う
- ③趣味を楽しむ
- ④食事に気を付ける

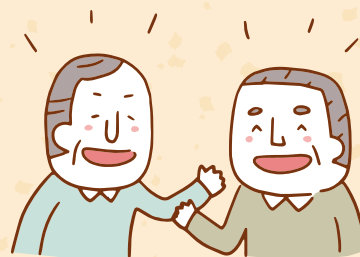
脳が喜ぶ4つの習慣では、国内外の様々な研究から脳が元気になる習慣がわかってきました。今回はその中から1つを簡単ではありますが、紹介させていただきます。

【コミュニケーションを取る】 つまり、楽しくおしゃべりをしよう！！

周囲の人と交流が少なく会話もない人は、そうでない人に比べ、認知症になりやすいとの報告があります。積極的にコミュニケーションをとりましょう。

◆おしゃべりが脳に良いのはなぜ？

おしゃべりや会話をする時って、実は…脳がフル稼働していることは知っていましたか？
相手の話を聞き内容を理解する・返す言葉を選び文章を組み立てる・組み立てた文章を声に出す。
このことを同時に行っているのです。会話は2人から成り立つものですが、3人以上の会話だと脳はより活発になっていきます。



◆昔の写真や動画を見てのおしゃべり

思い出を語り合うと過去の記憶がよみがえり、脳が活性化します。これは「回想法」という、認知症予防の1つです。

◆おしゃべりのための体操

舌や口の筋肉が衰えると明確に発音できず、おしゃべりがしにくくなってきます。舌や口の筋肉を鍛えることができる簡単な言葉・体操があるので紹介します。

- パタカラ体操とは…「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ連続して早く発音しましょう。
口を大きく動かしてはっきりと発音することがポイントです。



◆新しいこと、知らないことが刺激に

自分の知らない知識に触れることで知的好奇心が刺激され、脳が活性化します。おしゃべりも知らない人との方が刺激はよく脳の働きが活発になります。

◆ポジティブな話題で脳が元気に

ポジティブな話を見聞きし楽しい気持ちになると、脳に神経伝達物質のアドレナリンやドーパミンが放出されます。脳の血流が増え、多くの酸素や栄養が脳に運ばれ神経細胞が活性化します。

随時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 禄寿園 ☎098-857-6225



自宅で行える運動(下肢)

監修：理学療法士
宮平 修

寒くなると、関節に疾患がある方は疼痛が強くなることがあります。「気温が低下すると、体温を下げないように血管が収縮して血行不良になります。それにより血液循環が悪くなり、関節痛が発生すると考えられます (https://kenken-kyoukai.jp)」

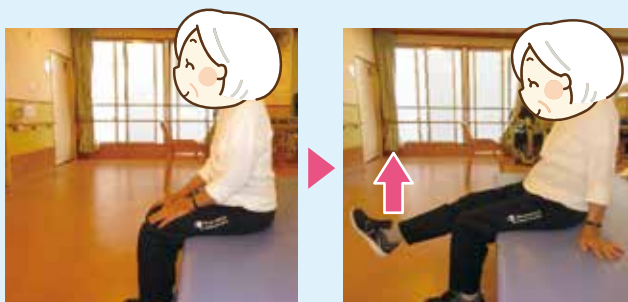
自宅で行える運動(下肢)をして、血液循環改善を行い、痛みが出にくい体づくりや、運動の習慣化を図っていきましょう。

①座位での膝伸展エクササイズ

椅子に腰かけ、膝関節を左右交互に伸ばします(つま先は上げる)。

10秒 5～10回程度

大腿前部(大腿四頭筋)の筋肉を鍛える運動

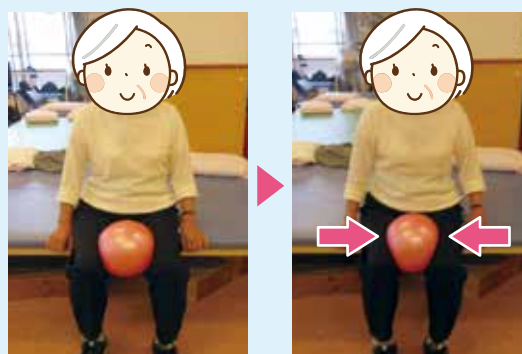


②座位での左右膝間ボール挟みエクササイズ

椅子に腰かけ、左右膝の間にボールやタオル等を挟み、それを潰す様に大腿部を内側へ動かします。

5～10秒 5～10回程度

大腿内側部(内転筋)の筋肉を鍛える運動



③立位での踵上げエクササイズ

手摺りやテーブルを把持し、
左右同時に踵を上げます。

10回

5セット程度

ふくらはぎの筋肉(下腿三頭筋)を鍛える運動

ふくらはぎの筋肉を使うことで、筋ポンプ作用により血液循環が良くなります。

「筋ポンプ作用とは、四肢の筋肉の収縮・弛緩を反復させた時に、静脈弁の働きとあいまって静脈血を心臓に押し返す作用をいう」

引用:体力科学 1985 34, 167～175 筋ポンプが血液循環動態に及ぼす影響 西保 岳



運動時は呼吸を止めずに行う様にしてください。
痛みが強い場合は運動を控えるようにしてください。

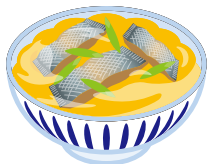
認知症を予防するためには、生活習慣病の改善が重要といわれています。生活習慣病には毎日の食事が大きく関わってきますね。普段の食事を見直しバランスを整えることで認知症の発症リスクを抑えましょう。

ポイント① 毎日の食事を見直し、不足している食品がないかチェック！ 不足している食品は意識して補いましょう。

- ① 1日3食バランスよくとり、欠食しないようにしている
- ② 魚は血栓予防に効果的。2日に1回は食べている
- ③ 肉は強い体を作るたんぱく源。2日に1回は食べている
- ④ 卵は手軽なたんぱく源。1日に1個くらいは食べている
- ⑤ 牛乳・乳製品は、吸収の良いカルシウム源
1日に1本(200cc)くらいは飲んで
- ⑥ 大豆・大豆製品(豆腐、納豆など)を1日1品は食べている
- ⑦ 野菜、根菜類、海藻、きのこ、いも類は、茹でたり、炒めたりして、毎食2皿食べている
- ⑧ 主食(ごはん、パン、麺)はエネルギー源。毎日食べている
- ⑨ 果物はビタミンが豊富。適量食べている
- ⑩ 水分を1日1~1.5ℓくらい飲んで
- ⑪ 塩分を減らすように心がけている
(高血圧の予防・改善に重要)
- ⑫ 菓子類は糖質や塩分が多いので食べ過ぎに注意している

ポイント② 生活習慣病予防や認知症予防に良い食品を摂る

さんま蒲焼 卵としじ丼



材料(4人分)

さんま蒲焼 2缶
卵 4個
ごはん 4膳分
玉ねぎ 1/2個
いんげん 20g
しょう油 大さじ2
酒・みりん 各大さじ1
だし汁 2カップ
砂糖 小さじ2

やわらか 鶏むねステーキ



材料(4人分)
(付け合わせ)

サニーレタス・ミニトマト

鶏むね肉 500g
溶き卵 1個
塩コショウ 適量
小麦粉 大さじ3
水 適量
サラダ油 大さじ1

※市販のお肉やわらか調味料を使用しても可

オリーブオイル・ナッツ類

これらの食品は、生活習慣病に関わる「動脈硬化」を予防する働きのある栄養素が多く含まれているため、適量摂りましょう。



ポイント③ 活動的な生活を心がける



バランスの良い食事に加え、毎日の過ごし方も大切です。「脳」と「体」を同時に使う「料理」や「運動」は神経細胞が活性化するため、認知症予防の効果がさらに上がることが期待できます。献立づくり、食事づくりに取り組み、食べることを楽しみましょう。



看護学生の実習

5階地域包括ケア病棟 看護師長 中村 達代

10/30～11/10の2週間、湘中央学園浦添看護学校3年生の実習を実施しました。老年期の特徴を踏まえ、「健康上の課題のある高齢者を理解し、看護を実践する基礎的能力と高齢者を尊重する態度を養う」という目標を掲げ実習を行いました。

バイタル測定や創傷処置・入浴介助・リハビリ見学などを行い、多くの事を経験し学びを習得されていました。私達スタッフも学生が患者さんに対する丁寧な対応や一生懸命に関わる姿を見て初心を思い出し、患者さんとの関わりを大切に看護を提供していく大切さを再認識する良い機会となりました。



「ひやみかち なはウォーク 2023」に法人職員も多数参加！

今年度(コロナ過明け)初めて禄寿会(法人)として職員の運動不足解消と地域活動を兼ねて、那覇市主催の「ひやみかち なはウォーク 2023」に参加しました。

参加者全員完歩したことと、小禄地域の方への給水活動と交流を深められたことがとても思い出となりました。



就職フェア 2023 福祉のしごと」に参加しました

去った11月12日、沖縄県福祉人材研修センターが主催する就職フェアに参加しました。2024年3月の新卒、既卒を含め多くの方々とお話しする機会を頂きました。

多数の福祉、介護施設が参加する中、多くの方々に興味を持っていただき、お話しすることができました。大変ありがとうございました。



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.....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
 理学療法士.....正職員・契約職員
 医療事務員.....正職員・契約職員
 診療情報管理士.....正職員
 MSW (訪問診療).....正職員
-
- <介護部門> 介護士.....契約職員 <未経験者歓迎>
 介護福祉士.....正職員・契約職員
 理学療法士.....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>

外来診療案内

令和5年10月1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（ウークイ）・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)	金城 武士 呼吸器(琉大)	國吉 徹 消化器	岡本 卓磨 呼吸器(琉大)	野原 健 腎臓	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 将禎 呼吸器(琉大)	(糖尿病外来) 高橋 隆	—
	第3診察室	—	—	—	—	東新川 実和 消化器	—

ドック健診

	月	火	水	木	金	土
午前のみ 8:30～10:00	國吉 純郎	國吉 純郎	國吉 純郎	國吉 純郎	與那嶺 志穂	國吉 純郎

眼 科

	月	火	水	木	金	土
午 前	—	(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	(硝子体外来) 中村 秀夫	(硝子体外来) 中村 秀夫	(硝子体外来) 中村 秀夫	(硝子体外来) 中村 秀夫	(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	—	—	椎名 行夫	—	—	—

※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6年 新春版 結ゆい

■発行元/医療法人 禄寿会 広報委員会
■編集協力・印刷/アシクリエイティブ



医療法人
禄寿会

〒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 禄寿園
- 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