

結

ゆい

令和6年

春
版

CONTENTS

2 内臓脂肪量測定 のご案内

3 栄養科通信

4 訪問リハビリテーションについて

5 禄寿園だより

6 デイサービス小禄 Instagram 始めてます

7 INFORMATION / 求人募集

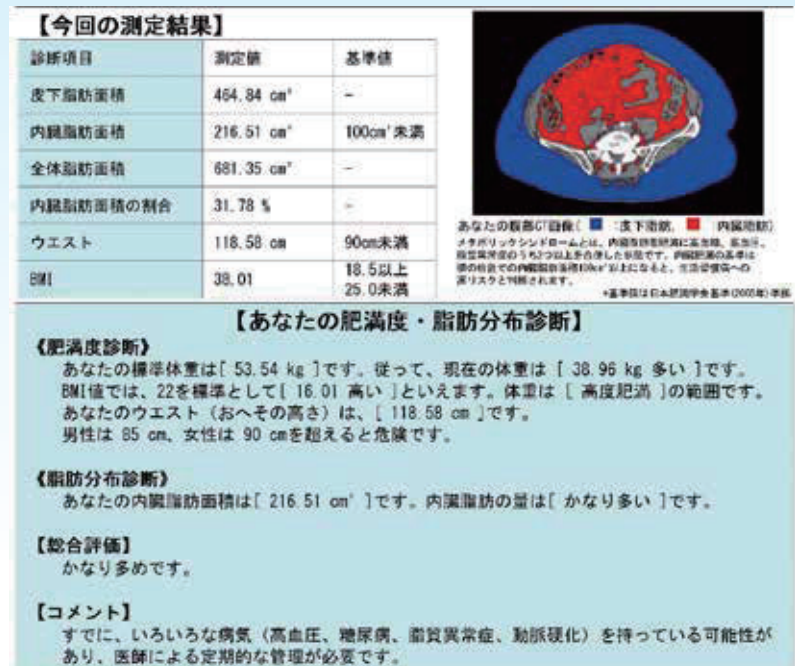
理念

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。

新しい年を迎え、食べ過ぎでポッコリお腹が気になっていませんか？

血圧・中性脂肪・血糖が高いと指摘されている方、

一度自分のおなか周りの脂肪量を測定してみたいかがでしょうか？



内臓脂肪面積が100cm²を超えると、100cm²未満の場合と比較して、高血圧・高血糖・脂質代謝異常等を合併する疾患率が50%以上高くなると言われています。そして肥満の人の腹囲径を計測した結果、男性85cm、女性90cmを超える人は、内臓脂肪の面積がほぼ100cm²を超えることが判明しました。そこで、簡易的な目安として、腹囲径が男性85cm、女性90cmを超える人はメタボの疑いがあるとしています。

ただ、見た目に肥満は無くても、内臓脂肪型肥満というのがあります。

内臓脂肪型肥満の特徴

- ①内臓の周りにつき、つきやすく減りやすい性質がある
- ②女性より男性に蓄積しやすいと言われています
- ③運動不足や食事量の増加で、蓄積すると動脈硬化を進め、脂質異常・高血糖や高血圧を伴いやすく、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす原因となり得ます。

検査をして、今の自分の状態を把握し、生活改善へのきっかけになる事が目的です！

検査については、医師、看護師にお気軽にご相談下さい

👉 うちなー弁当は高カロリー！

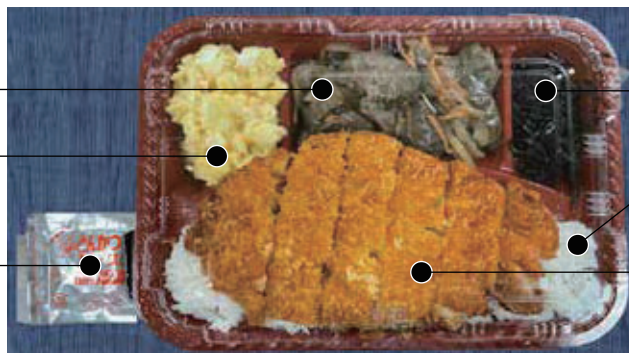
沖縄県民に愛されているうちなー弁当！！ ワンコインで買うことができ、ボリューム満点で美味しく満足感がありますが、その分高カロリーなので食べ過ぎには注意が必要です。

たとえば

茄子の肉炒め 66kcal
脂質:3.7g 塩分:0.9g

ポテトサラダ 180kcal
脂質:11.9g 塩分:0.9g

ソース 13kcal
脂質:0g 塩分:0.5g



昆布の佃煮 23kcal
脂質:0.2g 塩分:1.1g

お米 343kcal
脂質:0.7g 塩分:0g

トンカツ 568kcal
脂質:27.3g 塩分:1.6g

お弁当1食で1日に必要なエネルギーの**半分以上**を摂ってしまう可能性があります。

弁当1食 あたり	エネルギー	1193kcal
	脂質	72g
	塩分	5g

※記載された栄養価は推定値です。
店舗や商品により変わります

	男性	女性
平均必要エネルギー量(kcal)	2000～2500	1700～2000
脂質推奨量(g)	55～70	47～55
塩分目標量(g未満)	7.5	6.5

※年齢や身体活動量でエネルギー量は異なります

👉 お弁当を選ぶコツ！

- 主食:主菜:副菜=3:1:2の割合のお弁当を選ぼう！
- お弁当は小さいサイズを選びましょう！
- 揚げ物は避けお魚やお野菜が多く入っているものを選ぼう！
- サイドメニューの沖縄そばに注意しよう！

安くてつつい頼んでしまいがちですが、追加することでカロリーも塩分も多くなってしまうのでプラスするのはやめましょう！



3 : 1 : 2

主食 主菜 副菜

👉 このくらい減らすと good !



+ 1品

約750kcal



プラスでサラダや果物、
野菜スープなどを
持参することで満足感UP！！



味付けのソースや醤油・ドレッシング
などのかけ過ぎは塩分摂取量が多くなる
ので注意しましょう！

お弁当の購入場所を変えてみるのも一つの手です！

那覇市には、野菜を 100g 以上使用したメニューを取り扱っている「**なはベジ協力店**」があります！そこに登録されている飲食店や惣菜販売店をまとめたヘルシーガイドブックもあるので、ぜひご活用下さい！

那覇市健康増進課公式インスタグラム→





訪問リハビリテーション について

当院では理学療法士による訪問リハビリテーションを行っています。
訪問リハビリテーションについて説明します。

訪問リハビリテーションとは

病院、診療所、介護老人保健施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が利用者の自宅を訪問し、心身の機能の維持・回復、日常生活の自立を支援するために、理学療法、作業療法等のリハビリテーションを行うサービスです。また、介護する家族へのアドバイス・相談も行います。

対象者

訪問リハビリテーションの対象者は、要介護1以上の方で、主治医が以下のような場合等で訪問リハビリテーションの必要性を認めた場合となります。

なお、要支援の方は、「介護予防訪問リハビリテーション」のサービスが受けられます。

- 筋力が低下して歩くことに不安がある
- 日常生活に対して不安な部分がある
- どんなリハビリを行えばよいかわからない
- 体の動きが悪く好きなことが行えない
- 福祉用具の使い方がわからない など

サービス内容

訪問リハビリテーションを利用すると、次のようなリハビリテーションを受けることができます。

- 歩行、寝返り、起き上がり、立ち上がり、座るなどの機能訓練
- 麻痺や褥瘡解消のためのマッサージ
- 食事、排泄、着替えなどの生活動作訓練
- 福祉用具の活用方法のアドバイス
- 住宅改修のアドバイス
- ご家族へ介助方法の指導

訪問リハビリテーションでは、寝返りなどの体位交換、起き上がりや座る訓練、立ち上がり訓練、歩行訓練、関節の変形拘縮の改善、生活動作訓練等を行います。

ご利用ご希望の方

【介護保険の認定を受けている方】

介護保険が適用され、当事業所の訪問リハビリテーションがご利用いただけます。

主治医およびケアマネージャーへ相談してください。

【介護保険の認定を受けていない方】

原則当事業所の訪問リハビリテーションはご利用できません。

要支援・要介護認定を受けてください。（介護保険の認定を受けていない場合でも訪問診療を受けている方は医療保険での訪問リハビリテーションがご利用できる場合があります）

ご利用案内

- 営業日：月曜日～木曜日 ※金曜日～日曜日・祝日・年末年始お休みです。
- 訪問範囲：小祿地域中心に、小祿病院から片道20分程度の移動範囲内で訪問しています。

お問い合わせ

TEL：098-857-1789 担当者：リハビリテーション科 大城
受付時間：8:30～17:30（土曜日は8:30～12:30、日曜・祝祭日除く）

「高齢者施設」 どんな種類があるのかご存じでしょうか。

今回は、禄寿園からちょっと離れて…小禄地域を散策してみました。最近、町のあちこちで「介護付き有料老人ホーム」「ケアハウス」「グループホーム」等の事業所の看板を見かける機会が多くなったと思いませんか。老健や特養はどう違うのだろう？と考えた方もいるかもしれません。これらはすべて「高齢者施設」と呼ばれていますが、どのような種類があるのかご存じでしょうか。

高齢者施設は、それぞれの施設の役割が異なるだけでなく、利用するには要介護認定を受け、要支援や要介護にならないと利用できない施設もあります。それでは、高齢者施設の種類をみていきましょう。

高齢者施設の種類

1. 介護保険施設・公的施設

- 介護老人保健施設（老健）◀……………**禄寿園は老健**
- 特別養護老人ホーム
- 養護老人ホーム
- 軽費老人ホーム
- ケアハウス



2. 民間の高齢者施設

- 有料老人ホーム
 - ① 介護付き有料老人ホーム
 - ② 住宅型有料老人ホーム
 - ③ 健康型有料老人ホーム
- 高齢者向け住宅
- シニア向けマンション



3. 認知症高齢者専用

- グループホーム



たくさんの種類がありますね。こんなにたくさんあると、自分の親はどこの施設が良いのだろうかと迷ってしまいます。もし、身近にいる高齢者のことでの心配ごと、些細なことでも構いませんので気になる事がありましたら、小禄地域包括支援センターや禄寿園の相談員等、相談窓口にぜひ声をかけてください。

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

[illegible]

6 結ゆい

第12回 うるく地域ふれあい祭りに参加しました

3月9日（土）に「第12回うるく地域ふれあい祭り」に参加しました。コロナ禍を経て、4年ぶりの開催となりました。

骨密度測定と体成分測定を行った結果、多くの地域の方にお越しいただきました。また来年もガンバリたいと思います。



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（介護福祉士）……………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6年4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	與那嶺 志穂 消化器	石井 恭平 呼吸器(琉大)	國吉 徹 消化器	野原 健 腎臓	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	仲山 由李 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 春 版

結ゆい

■発行元／医療法人 禄寿会 広報委員会 媒体班
■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