



結 ゆい ゆい

令和7年

新春
版

CONTENTS

- 2 新春の挨拶
- 3 看護学生の実習
- 4 2023年度 退院患者データ報告
- 5 かぜに負けない身体づくり
- 6 寒い季節の朝
- 7 栄養科通信
- 8 禄寿園だより
- 10 活動記録
- 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

新年あけましておめでとうございます。

皆様にはさわやかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。又、旧年中は当法人に賜りました数々のご厚誼とご支援に対し、心より御礼申し上げます。



さて、国の医療費抑制政策によってかなり厳しい医療情勢となってまいりましたが、当法人は地域の共有財産として存在し、皆様へ質の高い医療・介護サービスを提供するため日々研鑽を積んでまいりました。そして、病院における通常診療、介護施設における介護サービスの他、地域に出ていく医療として訪問診療、訪問看護・介護、訪問リハビリ、訪問栄養指導など在宅における医療・介護を展開してきました。これは、皆様の生活の中で皆様の健康を守ることにより、安心して暮らせる地域づくりの一助になればとの強い思いもあって取り組んできた事です。

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、地域と共に歩む医療機関として歩み続けることを目標に職員一同精進してまいりたいと思いますので、本年も更なるご指導、ご鞭撻をよろしくお願い申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。

令和7年1月吉日

医療法人禄寿会 理事長 高江洲 良一

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。

基本方針

- 私たちは、地域の皆様から選ばれるために、医療と福祉の連携により、心がかようサービスを行います。
- 私たちは、公平に病める人の心と人格と権利を尊重します。
- 私たちは、健全な経営を行い、その資源を良質な医療・福祉への提供に注ぎます。
- 私たちは、より良い技術・知識を習得するために日々、研修・研鑽に努めます。

患者様の権利

- 当院は「患者様の権利宣言(リスボン宣言)」を尊重し
患者様本位の医療の実現に全職員で可能な限り努力する。
- ①患者様は安全で良質な医療を公平に受ける権利を有する。
 - ②患者様は医学的な原則及び倫理的な観点から
患者様にとって最善の治療だと判断する医師の治療、看護を受ける権利を有する。
 - ③患者様は自由に医療機関、担当医師を選ぶ権利を有し、
セカンドオピニオン(別の医師の意見)を求める権利を有する。
 - ④患者様は診療に関する全ての情報に対し十分な説明を受ける権利を有し、
説明を受けた後の治療方針に対して受け入れるかまたは拒否するかの権利を有する。
 - ⑤患者様は個人のプライバシーや尊厳を守られる権利を有するだけでなく、
宗教的及び倫理的慰安を受けるまたは断る権利を有する。

看護学生の実習

5階病棟(地域包括ケア病棟)

今年も例年と同様、湘中央学園浦添看護学校の学生さんが実習に来ました。今までは3年生の実習生の受け入れを行っていましたが、今回、初めて2年生の実習生を受け入れました。

約1年ぶりの実習という事で、学生さんも初めは緊張している様子が見られましたが実習中、看護ケアを通して患者さんとコミュニケーションをとり、真剣に看護を学んでいる姿が見られました。患者さんにも笑顔が溢れ学生さんと触れ合う中で活気が沸き、リハビリ意欲も向上している様に感じられました。

私達スタッフも学生さんが実習に来ることで初心の戻り、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。



2023年度 退院患者データ報告

診療情報管理室

退院患者数

診療情報管理室では普段、診療記録の監査と疾病に関する統計業務などを行っています。その中でも、入院患者様の記録管理を主に行っていることもあり、今回は2023年度に当院を退院された患者様1,498名の方についてご紹介いたします。

年齢別

退院患者様1,498名の平均年齢は75歳で、最高齢は103歳、最年少は21歳でした。70歳以上の割合が全体の約7割にもものぼり、最も多い年代は80代の424名でした。人生の大先輩でもある皆様のお役に立てたのであれば幸いです。

地域別

地域別にみると約6割が那覇市内の方で、中でも宇栄原、田原、鏡原などの小禄支署管内の患者様が多く、その他には、豊見城市、糸満市、離島などからも入院されていました。

施設別

入院前の場所は在宅が1番多く、次いで急性期病院等からの転院となっており、有料老人ホーム等からも200名近い方が入院されました。また、退院先も在宅が1番多く、次いで有料老人ホームや介護施設で、内科の退院患者様の約4割が介護施設等への退院となっていました。

治療目的別

診療科別では内科の患者様が826名、眼科の患者様が672名でした。

内科の患者様の主な治療目的は以下の通りです

- 睡眠時無呼吸症候群の検査目的や大腸ポリープの手術目的などの短期入院
- ご高齢な方の感染症（肺炎・尿路感染症等）に対する急性期治療を目的とした入院
- 地域包括ケア病棟※への入院（35床）

※地域包括ケア病棟…急性期の治療後、回復にまだ不安のある患者様が早期に自宅や施設で暮らせるように橋渡しを行う病棟

眼科の患者様の主な治療目的は以下の通りです

- 白内障などの水晶体に関する病気の手術入院
- 糖尿病性網膜症などの網膜・硝子体に関する病気の手術入院

眼科の患者様の多くは他の医療機関（遠くは鹿児島県）からの紹介入院となっています。

病院ホームページにも、4階病棟に入院された患者様に関する指標を公開しています。
興味のある方は、「小禄病院 指標」で検索されるか、下記URLからご参照下さい。

https://rokujukai.or.jp/hospital_indicators/

かぜに負けない身体づくり



小祿訪問看護ステーション

① 免疫力を高める効果のある食べ物や飲み物

根菜類がおすすめ。根菜類はビタミンやミネラルが豊富に含まれるので、体を温める効果もあります。緑黄色野菜は免疫力を高めてくれる作用があります。便秘がない場合は、発酵食品や乳酸菌の摂取もおすすめです。一方で、便秘がちな方が発酵食品を摂取しすぎると、ガスが溜まり、腸内環境に良くないことがあるため注意が必要です。免疫力を上げるには水分とミネラルを体内で保持できる飲み方を意識する事も肝心です。例えば水分補給時に、500mLの水の中にひとつまみの塩を入れ、そこへビタミンCが豊富なレモンを絞ると風味が増して飲みやすさもアップします。



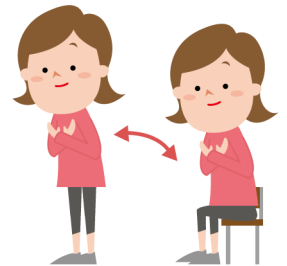
② 40℃のお湯に15～20分浸かる

体温より3～4度高いぐらいの約40℃のお湯にゆっくり浸かる入浴方法。血行や自律神経が整い、体温が上がって筋肉も温まります。42℃以上の熱すぎるお湯はNGです。



③ 週3～4回の有酸素運動や筋トレを行う

運動も定期的に行った方が相乗効果を得やすいです。運動することで自律神経のバランスも整い、免疫力アップにつながります。体の中でも大きな筋肉を鍛える運動やトレーニングを取り入れた方が効果を実感しやすいです。例えば足腰を使うスクワットや屈伸運動、お相撲さんみたいにシコを踏む動きなどがあります。



④ ビタミンDなどのサプリで栄養不足を補う

ビタミンDはカルシウムの吸収率を高める以外にも、免疫力アップや免疫バランスの調整、腸内環境の改善など重要な働きがあります。健康な人であれば、魚類やキノコ類など、食品からの摂取で十分ですが、免疫を意識するなら、亜鉛や抗酸化作用、抗炎症作用のあるビタミンCも摂取するとより効果的です。



⑤ 睡眠はきちんととる

睡眠が不十分だと感染症にかかりやすくなり、生活習慣病の発症リスクを高めたり症状を悪化させたりすることが分かっています。健康の維持・増進のためにも睡眠時間を確保しましょう。



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



寒い季節の朝

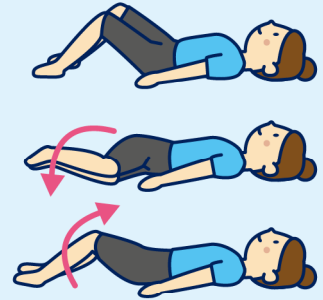
監修：理学療法士
異 美咲

寒い季節の朝、布団の中で簡単にできる運動を取り入れることで、心と体を温めることができます。運動は、健康維持や気分の向上に大きく寄与します。新しい年を迎えるこの機会に、ぜひ運動習慣を身につけてみましょう。

① 体幹のひねり

- 仰向けになり、両膝を立てます
- 両膝をゆっくりと左側に倒します
(この時、両肩が床から浮かないように注意します)
- 元の位置に戻し、今度は右側に倒します
- 左右交互に5回ずつ行います

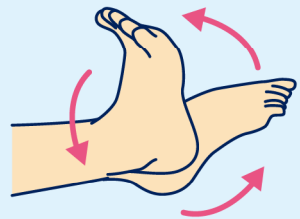
この運動は、体幹の柔軟性を高め、内臓の動きを活性化させます



② 足首の運動

- 仰向けになったまま、足の先で円を描くように動かします
- 時計回りに5回、反時計回りに5回行います

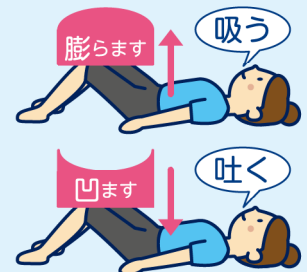
この運動は、足首の柔軟性を高め、下肢の血流を改善します



③ 深呼吸

- 仰向けになり、鼻から深くゆっくりと息を吸います
- 息を吐きながら、お腹を引っ込めます
- これを5回繰り返します

この運動は、体内に酸素を取り込み、代謝を上げるのに役立ちます



注意点

- すべての運動は、無理のない範囲でゆっくりと行ってください。
- 痛みを感じた場合は、すぐに中止してください。
- 起き上がる際は、急に動くと血圧が急激に変化する可能性があるため、ゆっくりと体を起こしましょう。

これらの簡単な運動を朝の習慣として取り入れることで、体を徐々に温め、一日を活動的に始めることができます。また、血流を促進し、関節の柔軟性を高めるため、寝たきり防止にも効果があります。

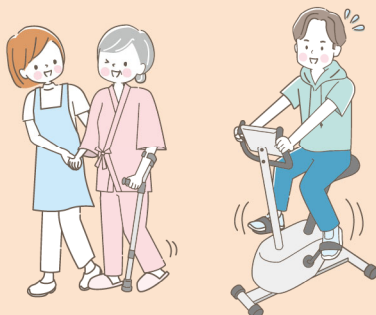
寒い季節でも、布団の中で少しずつ体を動かすことから始めて、健康的な生活習慣を築いていきましょう。

朝、たんぱく質をしっかりと食べて筋力を維持しよう！

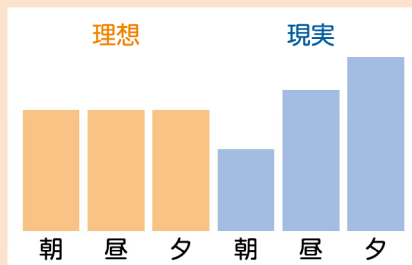


日本人の多くは、朝食のたんぱく質が不足しています

不足すると…筋肉量が減少。
若年者でも筋力低下リスク大↑
年齢に関わらず、
筋力トレーニング効果を弱める。

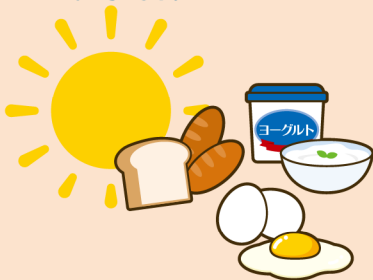


たんぱく質の摂取量



朝、たんぱく質をしっかりと摂るとイイことがたくさん！

①朝の光と朝食で
体内時計がリセット



②睡眠を促すホルモンが
作られ睡眠の質がUP↑



③体温UP！
朝はたんぱく質利用が高い
筋肉量の維持に効果的



おすすめ朝の一品 たんぱく質 10g とれるスープ 材料 2人分

お好みの野菜を片手分ほど(トマト缶やカット冷凍野菜でも可)

ツナ水煮缶 ……1缶

水…汁わん2杯分程

塩コショウ…お好みで

缶詰や冷凍野菜利用すると
包丁なしで作れます

溶き卵 ……1個分

コンソメ ……1個



作り方

- ① 溶き卵以外の材料を鍋に入れて加熱します。
- ② 野菜が好みの硬さになったら、溶き卵をゆっくり入れて火を止めます。
余熱で卵がふんわりしたら完成！

主食となるおにぎりやパン、
ヨーグルト等を加えることで、
朝のたんぱく質がしっかりと摂れます。



緑寿園(入所)では、
たんぱく質がとれる
バランスの良い朝食
を提供しています

高たんぱく質
ヨーグルト



しっかり
おかず



運動するだけでも脳に良い影響を与えるのですが、
さらにその効果を高める方法があることを皆さんは知っていますか？
それは・・・運動と脳トレ的な要素を同時に行うこと
体だけではなく頭も刺激され、より活性化します。

【頭と体の体操をやってみよう】

と言われても何をどうすればいいのかよくわかりませんよね？簡単に言えば

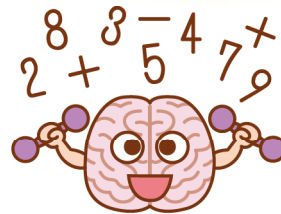
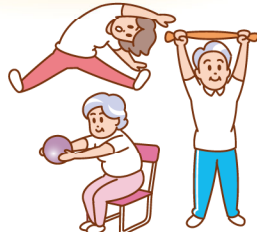
運動

(散歩、家事、有酸素運動etc.)

+

脳トレ

(計算・記憶力・歌うetc.)



実際の生活の場で簡単にできるものをいくつか紹介したいと思います。

- ◆ 散歩・ウォーキングをしながら花の名前を覚える、車のナンバーを見て足し算する
- ◆ 歌いながら家事をする ◆ 電話をしながらメモをとる
- ◆ 足踏み+手の動作
 - 3の倍数で手を叩く。慣れてきたら5の倍数など数字を変えてみる
- ◆ 歌を歌う+手の動作
 - グー・チョキ・パーをする
 - 左右交互に手を前に出す。前に出した手はパー、胸にあてた手はグー
できるようになってきたら、手の動きを逆にする

1人でもできることは多いですが、複数人で実践することで、ほかの他の動きを見る、
会話がある、誰かが間違えたら笑いも生まれると脳の働きは活発になります。

普段やっていることに+αで実践できるものや、生活に取り入れやすいものから始め
ていくことも無理なく続けるためのポイントになります。

続けるためには楽しみながら適度に行うことが大切です。

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 緑寿園 ☎098-857-6225

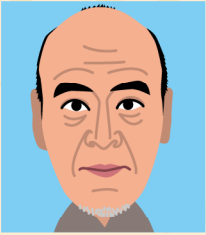
新入職員紹介



禄寿園事務課
武富 好乃

私が介護施設の事務員として働きたいと考えたのは、家族の介護経験が影響しています。祖父母を介護される、施設の方々の大変さや大事さを感じ、私もその一員として貢献したいと思ったのがきっかけです。全く違う業種からの転職で不安はありますが、新しい挑戦に対するワクワク感もあります。

これまでの経験を活かしつつ、新しい専門技術を身につけることができるのは大きな魅力です。特に、介護施設での仕事は人々の生活に直接関わるので、やりがいを感じる場面も多いと思っています。今後ともよろしくお願いたします。



禄寿園事務課課長
與那嶺 聡

先輩からひとこと

介護事務を一言で云うと「縁の下の力持ち」ですかね。介護報酬の請求業務や備品の管理、受付、電話対応などいろんな仕事をこなしながら忙しく働いていますよ。特に介護報酬の請求事務は、制度が定期的に改正されるので、そのたびに新しい知識を身につけて、正確に請求しなければいけないです。大変ですけど、直接施設の経営に役立つってなあと実感できますね。

また、電話対応や受付対応を通じて、ご利用者やそのご家族、ケアマネージャーさんと直接接することもあるのですが、親切で丁寧な対応で、利用者さんやそのご家族から感謝されることもあるし、業務がスムーズに進むことになるんですよ。施設の顔としてそれを実感したり、お礼を言われたりして、やりがいを感じる人が多いですね。一緒に頑張りましょう。

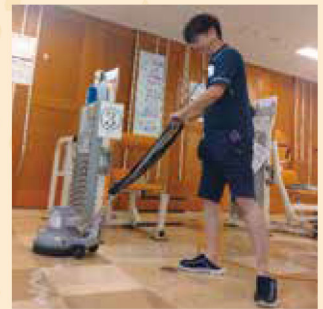
Photo book ROKUJUEN 2024.11



縁側菜園のパパイヤは今日も元気です



園のヨゴレ落としはお任せ!!



事務課からのお知らせ **領収証は大切に保管しましょう**

領収書は医療費控除申請に必要な明細書を作成する際の重要な資料となります。

再発行できませんので発行された領収書は大切に保管しましょう。



高規格型救急車の説明会がありました！

2024/9/5(木)

小禄病院にて、社会医療法人友愛会 友愛医療センター救急科部長、山内医師、救急救命士2名・連携室・師長の方がお越しになり高規格型救急車トライアル運用のご説明会を開いていただきました。

説明会では、高規格型救急車の役割や連携についての説明、救急医療体制の強化から病院間の患者様搬送連携体制、災害時にも活躍できるよう医療体制の強化を行っていました。小禄病院の救急体制の見学等もしていただきました。

説明会後には、いよいよ待ちに待った高規格型救急車ドクターカーの見学をさせていただきました♪車内はとても広く感じ、最新の医療機器が並びすごく頼もしく感じました！写真にもあるように担架がスムーズに上げ下げできてスムーズに搬送できます。

これからも、地域の皆様へより良い医療提供すべき協力体制の連携強化をしていきたいと思えます。



名護市防災研修センターへ行ってきました！

2024/9/30(月)

那覇市地域包括支援センター小禄主催で地域の防災活動へ参加しました。

第1回目は、地域防災マップを作成し、小禄地域の防災箇所を確認いたしました。

第2回目のステップアップ教室では小禄地域の方を中心に那覇市社会福祉協会議会、禄寿会からの参加者合計約20名で、名護市防災研修センターへいきました。センターでは自助・共助・公助や日頃からの備えの大切さを体感型の学習を通して学びました。防災意識を高め安全で安心して暮らせる、防災に強いまちづくりにしていきたいです。

今後あらゆることを想定し動けるように備えておくことを心掛けたいです。



年末年始休業のご案内

2024年12月30日(月)より2025年1月3日(金)まで
年末年始休業とさせていただきます。

御迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承くださいますようお願い申し上げます。

【お問い合わせ】 ☎(098)857-1789(代)

健康講和を開催します

内容：毎日の生活からはじめる健康づくり

講和者：医師 高江洲良一（医療法人緑寿会 理事長）

日時：令和7年1月31日(金) 15:00～16:00

場所：小禄老人福祉センター（かりゆしうるく）那覇市小禄5-4-2

主催：那覇市地域包括支援センター小禄

お問い合わせ：098-858-0096

参加無料
事前予約なしです

お気軽に
お越しください



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・准看護師（夜勤有）……………正職員
外来看護師・准看護師 ……………正職員・パート
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・パート <未経験者歓迎>
薬剤師 ……………正職員
理学療法士 ……………正職員・契約職員
医師事務作業補助員 ……………正職員・契約職員
医局秘書 ……………正職員
- ……………
- <介護部門> 入所看護師 ……………正職員
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
薬剤師 ……………パート
理学療法士、作業療法士、言語聴覚士 ……………正職員
介護支援専門員 ……………正職員

外来診療案内

令和7年1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	諸見 洋一	高嶺 光 糖尿病	高江洲 良一 循環器	諸見 洋一
	第2診察室	與那嶺 志穂 消化器	仲山 由李 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	諸見 洋一	高橋 隆 糖尿病	與那嶺 志穂 消化器	與那嶺 志穂 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	野原 健 腎臓	仲山 由李 呼吸器(琉大)	(糖尿病外来) 高橋 隆	—
	第3診察室	—	宮城 哲哉 神経内科 (第2・4週)	—	—	諸見 洋一	—

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	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	(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7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