

結

ゆい

令和7年

春
版

CONTENTS

2 採血管について

3 デイサービス小緑でのレクリエーション活動

4 地域包括ケア病棟とリハビリテーション

5 栄養科通信

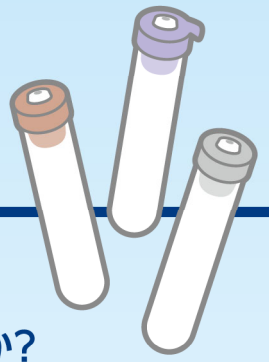
6 活動記録

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。



皆さんは血液検査の時に使用する採血管についてご存じですか？

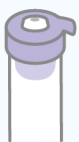
健診の検査で精密検査になったり、体調がすぐれない場合に先生に「まずは採血してみませんか」と言われ採血するときに、大きさが違ったり、蓋の色が違っていたり色々な採血管で採血される時があると思います。採血される側としては、なぜ体調の悪いときや時間の無いときに痛い思いをして多くの血を採られないといけないのか、同じ血液なのだから一つで検査できないか？と思われる事が多いと思います。今回はその採血管についてお話ししていきたいと思います。

採血管は大きく二つに分けて血を固まらなくするもの(抗凝固剤入り)と固まりやすくするもの(凝固促進剤入り)に分けられます

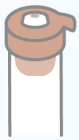
抗凝固剤入りの採血管は、赤血球数や白血球数を測定するときに使用します。逆に入っていないものは、血清(固まった血液を遠心分離すると血清と血餅に分かれる)を使用して、脂質や酵素、腫瘍マーカー等を測定します。

採血量についても3~4本採血しても、20ml前後しか採血しておらず、見た目ほど大量に血を抜いているわけではありません。

当院で主に使用されている三種類の採血管について



一つ目は血算等で使用されている紫色の蓋の採血管、当院では赤血球や白血球、ヘモグロビン濃度、血小板などを測定する検査に使用されています。中にはEDTA-2Kという抗凝固剤が入っており、血が固まるのに必要なCaイオンを除去してくれます。血球成分が固まってしまうと、正確に測定できないうえに、機械の詰まりの原因にもなります。



二つ目は生化学検査で使用されている茶色の蓋の採血管、主に蛋白やコレステロール、各酵素や、Na・K・CLなどの電解質を測定します。中には凝固を促進するフィルムが入っており、血球成分と血清成分を分離し、血清を用いて検査を行います。



三つ目は血糖を測定する時に使用されている灰色の蓋の採血管、主に血糖やHbA1cを測定する時に使用します。中にはフッ化ナトリウムという抗凝固剤が入っており、血算と同じくCaイオンを除去し、凝固を防いでいます。また、血液中の血球細胞は採血後も活動しており、栄養源であるブドウ糖(グルコース)を消費してしまう(解糖系)ので、それらを阻害してブドウ糖が減少しないようにします。

いかがでしたか？上記のほかに採血管は様々なものがあります。
皆さんも気が付いた時に採血管を見てみましょう。

デイサービス小緑での レクリエーション活動

デイサービス小緑では、毎日様々なレクリエーションをご提供しており、活動を通して次のような効果が期待されます。

- コミュニケーションの促進
- 脳の活性化
- 身体機能の維持・向上
- QOL(生活の質)の向上

普段のレク活動 定番のリハビリ体操や手工芸・園芸や人気のカラオケ・集団ゲームを実施



季節感を味わう 一年の始めの初詣や夏祭り・運動会など季節の行事を実施



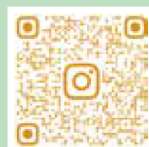
イベントを企画! 園外活動や、誕生会・敬老会など実施。去年・おとしはカジマヤー祝いも!



デイサービス小緑

☎098-859-3710

今回は、2024年度のレクリエーション活動をご紹介いたしました。他、デイサービス小緑ではInstagramを開設しており、活動などを日々発信しています。「フォロー」や「いいね!」よろしくお願いいたします!



地域包括ケア病棟とリハビリテーション

地域包括ケア病棟とは

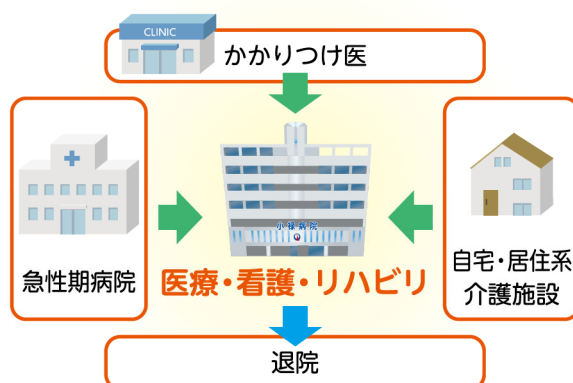
地域包括ケア病棟は、在宅復帰を目標とした患者様が自宅に帰れるように支援していくための病棟です。地域包括ケア病棟の役割は、自宅での療養支援です。患者様とご家族が自宅で安心して療養できるように支援していきます。

地域包括ケア病棟は、急性期病棟から転院してきた患者様が多くいます。急性期での治療を終えたが、まだ継続的な治療やリハビリが必要だったり、ご家族の受け入れ態勢が整っていないため、すぐには自宅へ戻れないケースが多々あります。そのような患者様を受け入れるのが、地域包括ケア病棟の役割です。

地域包括ケア病棟の入院期間は60日間以内です。60日間以内に、在宅復帰のための準備を整えて、患者様が自宅に帰れるように、またご家族が受け入れられるように支援していきます。

地域包括ケア病棟では、在宅からの受け入れも行っています。自宅療養をしている患者様の状態が悪くなったら、地域包括ケア病棟に入院します。自宅で療養している患者様やご家族は、「状態が悪くなったらどうしよう？」という心配を抱えていますが、そういった患者様をスムーズに受け入れて治療をし、また自宅療養ができる状態に戻すのが地域包括ケア病棟の役割なのです。

また、地域包括ケア病棟はレスパイト入院を受け入れています。レスパイト入院とは、ご家族が療養のお世話に疲れた時に地域包括ケア病棟で入院を受け入れてくれるシステムのことです。自宅療養をしていると、ご家族は24時間365日、休む暇がありません。そうすると、介護疲れで虐待が起こったり、介護放棄などの問題が起こりやすくなります。ご家族が休む時間、リフレッシュできる時間を作るためのレスパイト入院を受け入れることで、患者様もご家族も安心して自宅療養をすることができるのです。



地域包括ケア病棟でのリハビリテーション

地域包括ケアシステム(包括ケア病棟含む)における地域医療では、病気の治療や救命にとどまらず安心と安全が備わった地域での生活へ繋ぐことが重要です。そのためには、急性期・回復期・生活期のリハビリから地域リハビリへとそれぞれの段階に合わせて役割を理解し、切れ目なく次のステップへ流れるような体制作りが求められます。地域包括ケア病棟のリハビリは、在宅復帰に向けた生活動作や家事動作、また社会参加への促しを含めた訓練や支援を行っていきます。

当院では、個別リハビリテーションを重視しており、患者様それぞれの身体機能や認知機能に合わせて、在宅復帰へ生活背景を踏まえた治療プログラムや介助方法を考え、リハビリテーションを提供していきます。例えば、生活環境を想定した病棟内における杖歩行や移動手段、在宅に合わせたトイレ動作や入浴動作、摂食動作や嚥下機能などを踏まえた摂食・嚥下訓練などを行っています。



また、今年から一般病棟が地域包括ケア病棟へ変更となりました。

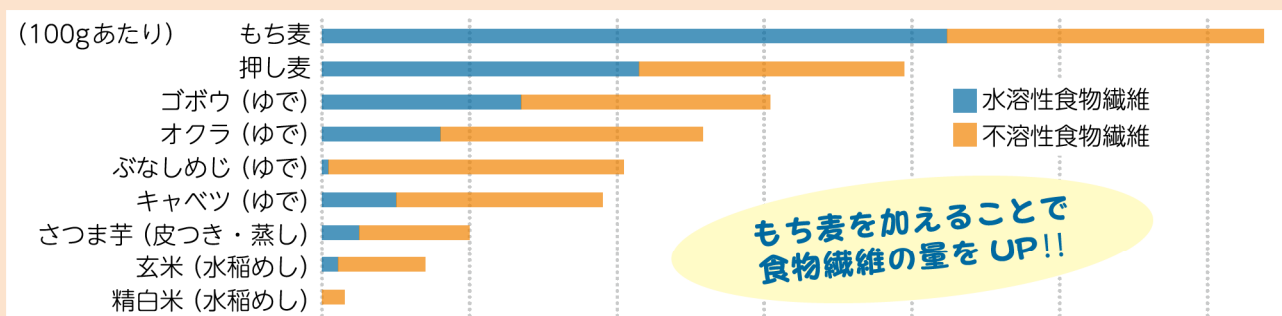
今後、より一層在宅復帰や地域に根差した医療の提供が出来るように心がけていきたいと思っています。

2種類の食物繊維をバランスよく含み
栄養も豊富なもち麦を食事に取り入れる
ことで様々な効果が期待できます。

- 便秘改善
- 食後の血糖値上昇抑制
- コレステロールの吸収抑制 など

食物繊維が豊富!!

もち麦は不溶性食物繊維と水溶性食物繊維をバランスよく含んでいます。



もち麦の割合は調整できます!!

■無理なく続けたい方向け 1.5割麦ごはん

精白米2合と2合分の水 + もち麦50gと水100ml

炊きあがり目安
約2.4合

■効果を期待したい方向け 3割麦ごはん

精白米2合と2合分の水 + もち麦100gと水200ml

炊きあがり目安
約2.8合

■食物繊維をたっぷり摂りたい方向け 5割麦ごはん

精白米2合と2合分の水 + もち麦200gと水400ml

炊きあがり目安
約3.7合

もち麦を利用することで節約にも!

大手スーパー
のもち麦
398円/800g



■白米のみで3合炊飯すると..... 白米3合: **約270円**
(5kg/3000円の場合)

■3割麦ご飯で3合 (約2.8合) 炊飯すると.... もち麦使用: **約230円**
※2025年1月現在



もち麦を使った簡単レシピ もち麦とエビのサラダ



もち麦8g 蒸しエビ.....25g ドレッシング
ベビーリーフ.....40g パセリ0.1g 好みのものを使用
紫玉ねぎ.....20g ミニトマト.....15g

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、もち麦を15分ゆでたら流水でさっと流し水気を切る。
- ② ミニトマトはくし切り、玉ねぎはスライスして水に晒し、しっかり水気をきる。
- ③ お好みでお皿に盛り付ける。
- ④ 仕上げにみじん切りしたパセリとドレッシングをかけて完成!



高江洲理事長による地域講演会

2025/1/31 (金)



老人福祉センター（かりゆしうるく）にて小禄病院の高江洲理事長による地域講演会を行いました。小禄地域の方を中心に沢山の参加がありました。毎日の生活からはじめる健康づくりと題した講演会で、生活習慣病や、食事と睡眠の大切さなどストレスのない生活が大切であること、医者と患者様間のコミュニケーションの大切さなど診察時のジョークを交えて話してくださいました。参加者の中には熱心にメモを取っている方や、質疑応答では沢山の質問が飛び交う場面もありました。会場からは笑いもあってみなさん楽しく受講できたのではないのでしょうか。

これからも定期的に小禄地域の皆様に健康と笑顔を届ける講演会を開催したいと思います。お忙しい中ご参加ありがとうございました。（記事担当：医療法人禄寿会 広報委員会）



第30回 沖縄県介護老人保健施設大会へ参加してきました

2025/2/21 (金)



介護老人保健施設 禄寿園では、第30回沖縄県介護老人保健施設大会へ参加しました。ダブルツリー by ヒルトン那覇首里城で行われるこの大会は、年に一度会員42施設が集結し、日頃の活躍の発表と交流を行っています。近年は新型コロナウイルスの影響で開催することができませんでした。今年度は久しぶりの集合型の大会となり、今大会が初めての参加となる職員も半数以上いました。

約400名以上の会員が集まり、各施設より演題発表を行います。私たち施設からは、デイケアより「すくみ足に対するキューの比較」と題して日頃の成果の発表を行いました。発表を行ったハビリの宮平さんは、「本当に沢山の聴衆の前で発表する事となり、とても緊張しました。

自身だけでなく他の発表もとても勉強になり学び多き経験をしました。」と発表後に話をしていました。

演題発表後の懇親会では職員間の交流も深まり、大いに盛り上がりました。この大会参加を通じ、よりよい施設サービスの向上を目指していく決意をあらたにした一日となりました。



沖縄看護専門学校・浦添看護学校の 就職説明会に参加しました

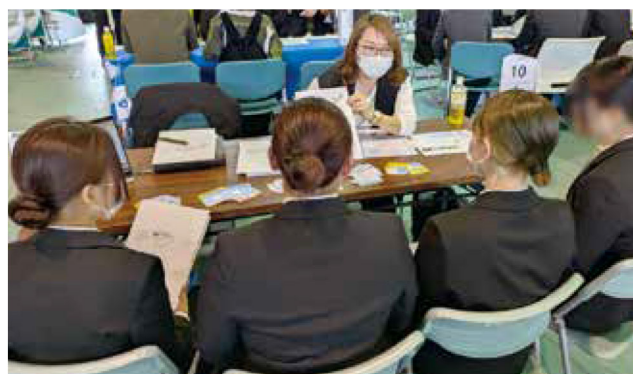
2025年1月16日（木）に沖縄看護専門学校、3月10日（月）に浦添看護学校で開催された看護学生就職説明会に参加しました。当院に興味をもち、お立ち寄り頂いた学生の皆様、誠にありがとうございました。当院の魅力を少しでも感じていただけましたこと感謝いたします。

皆様のご応募お待ちしておりますので、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）

【沖縄看護専門学校】



【浦添看護学校】



【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・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＜未経験者歓迎＞
 薬剤師……………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
 主任介護支援専門員……………正職員

外来診療案内

令和7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	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	島袋 大河 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	循環器医師 前田(第1.3.5) 嘉数(第2.4)	國吉 徹 消化器	國吉 徹 消化器
午後	第1診察室	野原 健 腎臓	曾谷 祐貴	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	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	國吉 純郎	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	—	—
午後	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

※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	—	—	琉大医師	—	—	—

※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 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