



医療法人禄寿会

広報誌

平成25年度

秋版

結ゆし

~ゆいゆい~



首里城：万国津梁の灯火

皆さんは、首里城祭の一環で行われています”万国津梁の灯火”をご存じでしょうか？『世界平和の架け橋となる祈り（灯火）を沖縄から発信しましょう』という思いが込められています。夜の首里城内園路を灯火（キャンドル）が幻想的に彩ります。今年はまだ終わりましたが来年は、ぜひこの時にしか見られない夜の首里城散策をお楽しみになってはいかがでしょうか？

医療法人禄寿会

- ・小禄病院
- ・介護老人保健施設 禄寿園
- ・小禄居宅介護支援事業所
- ・小禄老人訪問看護ステーション
- ・ヘルパーステーション小禄
- ・デイサービスセンター太陽(てい〜だ)
- ・デイサービス鏡原
- ・グループホーム小禄
- ・かりゆしホーム鏡原
- ・有料老人ホーム うるく
- ・那覇市地域包括支援センター小禄

も く じ

- ・小禄病院
- ・インフルエンザの予防について
理 念・法人方針・患者様の権利
- ・光干渉断層計(OCT)を導入しました。
- ・ロコモティブシンドロームって？
- ・禄寿会だより
- ・事業所紹介：住宅型有料老人ホームうるく
- ・栄養科通信 Vol. 3
- ・外来診療案内・編集後記



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)851-1789 / Fax(098)851-9575

インフルエンザの予防について

【疑問】インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？

1. 流行前のワクチン接種（効果は接種後2週間～5カ月程度）



予防接種（ワクチン）は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。接種から抗体がつけられるまでには、約2週間かかります。

2. 飛沫感染対策としての”咳（せき）”エチケット

感染者の咳（せき）やくしゃみなどの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。

- ① 咳（せき）やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- ② 咳（せき）が出るときは、出来るだけマスクをすること。
- ③ 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗うこと。



3. 外出後の手洗い等

4. 適度な湿度の保持

5. 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

6. 人混みや繁華街への外出を控える。



【疑問】インフルエンザの予防に”うがい”は効き目がありますか？

インフルエンザウイルスは飛沫粘膜感染です。インフルエンザウイルスは粘膜に付着後10～20分で体内に取り込まれていきます。

インフルエンザ予防に関しては「うがい」は予防策にはなりません・・・

少なくとも流行期にはマスクを着用する事は、防護や感染防止の為に必要です。



理 念

医療法人緑寿会は、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

- 一、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、心がようサービスを行います。
- 二、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。
- 三、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。
- 四、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。

緑寿会の患者様の権利

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。

- 一、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。
- 二、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。
- 三、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。
- 四、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を権利を有する。
- 五、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。

ひかりかんしょう
眼科に最新医療機器の**光干涉**
だんそうけい オーシーティ
断層計 (OCT) を導入しました。

光干涉断層計 (OCT) とは、眼底三次元画像解析のひとつで、眼底に弱い赤外線を当て、反射して戻ってきた波を解析し網膜の断層を撮影する装置です。**加齢黄斑変性症や黄斑浮腫、黄斑円孔の診断や、緑内障における視神経繊維の状態**を診断、早期発見、経過観察の際に役立てられています。検査は数分で終了し、放射線や造影剤を使用しませんので、患者様にかかる負担や危険性はありませ。



光干涉断層計(OCT)

どんな時に検査しますか？

- ・ 緑 内 障
- ・ 糖尿病性網膜症
- ・ 加齢黄斑変性症
- ・ 黄 斑 浮 腫
- ・ 網膜中心静脈閉塞

★検査料金

3 割負担	600 円
1 割負担	200 円



ロコモティブシンドロームって



皆さんは『ロコモティブシンドローム』という言葉聞いたことがありますか？

何となく『高齢になってから心配になること』と思っていませんか？

高齢者だけでなく、早い人では40歳ぐらいから始まる人もいます。



加齢や病気、ケガや生活習慣などが原因で筋力やバランス能力の衰え、ひざや腰の痛みなどのために、“よくつまずく、歩くのが遅くなった”など『足腰が弱ったなあ〜』とを感じるようになったら「ロコモティブシンドローム」の始まりかも知れません。

「ロコモティブシンドローム（通常：ロコモ）」とは、骨・関節・筋肉などの**運動器（ロコモティブオーガン）**である足腰の動きが衰え、生活の自立度が低下してしまう状態をいいます。

そのまま何も対処しないでいると将来、介護が必要になり寝たきりになる可能性があります。元気で立ち上がり、歩けることは、自分のため、家族のため、そして社会のためにも大切です。

例えば、腰痛の多くは悪い姿勢や運動不足などの生活習慣から起こります。

運動器は他の臓器に比べて普段から自分で鍛えやすいので、ロコモの程度（軽症～重症）にあわせて **ロコモーショントレーニング（略称ロコトレ）** を行いましょう。

足腰が急に弱くなったり、痛みがある場合には医師へご相談ください。

今すぐ出来る7つの『ロコチェック』

ロコモティブシンドロームは、7つの「ロコチェック」で簡単に調べることができます。項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。

1つでも当てはまれば**ロコモの心配**があります。

1. 家の中で、つまずいたり滑ったりする。

2. 階段を上がるのに手すりが必要である。

3. 15分ぐらい続けて歩けない。

4. 横断歩道を青信号で渡りきれない

5. 片脚立ちで靴下がはけない

6. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。

7. 家のやや重い仕事が困難である。



ロコモーショントレーニング（ロコトレ）

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分にあった安全な方法で、始めましょう。

① 椅子に腰を掛けて行う体操



安定した椅子に腰を掛け、足を浮かせて膝を伸ばして前に出す。
そのまま 4～8 秒間数えてゆっくり下ろす。
これを 2～4 セット、両足ともに行う。

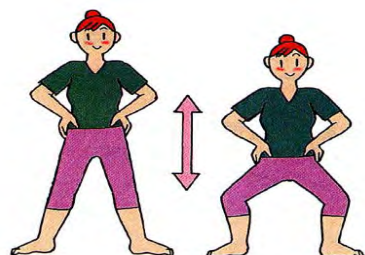
② タオルギャザー



片足ずつ、左右それぞれ 3 回×2 セット、
セット間の休憩 1 分程度

- 1) 椅子に座り、床にタオルを敷きます。
- 2) タオルを、足の指だけでタオルを手前にたぐり寄せます。
- 3) ある程度、タオルをたぐり寄せたら、足を交代します。また、両足で行っても構いません。

③ スクワット（股関節の体操）



ご高齢者は、両手で机や手すりにつかまりながら行ってください。
足幅を腰幅より広めに取り、股関節・膝・足首の関節を連動させて動かす。無理をしない範囲で、4～8 回行う。

④ 骨カトレーニング



- 1) 両膝を曲げ、片足を持ち上げ、その足裏で床を踏む。
- 2) ゆっくりと交互に 6～8 回、バランスを取りながら無理のない範囲で行う。



"若返り会"を開催しました！



禄寿園だより



禄寿園では、通所リハビリテーションと介護予防教室の合同で敬老会を開きました。

当施設では、敬老会の事を『若返り会』と言っています。利用者の皆様に生き生きと年を重ねて頂きたい

”敬老の日”を『若返りの日』としている為です。

当日は満員御礼の大盛況！利用者様と職員合同での

”かぎやで風”（沖縄で祝宴の座開きとして踊られる

祝儀舞踊）で幕開けし、近隣の保育園の園児たちが大人顔負けの

”エイサー”を披露し、最後は民謡ショーで”カチャーシー”

（沖縄の手踊り）まで流れ、大盛り上がりでした！！

若返り会を盛り上げて下さったボランティアの皆様、ありがとうございました。

利用者の皆様も童心に帰るほど楽しまれていましたよ♪

敬老の日



事業所紹介

住宅型有料老人ホーム

うるく

『いちやりば ちょ〜で〜』沖縄人(うちなんちゅ)なら聞いたことありますよね？

『いちやりば』というのは「出会ったら」で、『ちょ〜で〜』は「兄弟」という意味です。

沖縄では、一度出会えば皆「兄弟」のように仲が良くなるという有名なことわざで、沖縄人(うちなんちゅ)のやさしさや特徴をよく表しています。

さてさて『うるく』も開所以来はや二年が過ぎました。

多くの利用者様、ご家族様のご協力のおかげだと感謝申し上げます。

まだまだ行き届かない所も多々ありますが、職員一同これからも入居者の方々が笑顔で、楽しく、安心して、過して頂ける様に『いちやりば ちょ〜で〜』を信条に努力していきますので、ご家族の皆様にもこれからも変わらぬご意見、ご質問、ご協力を、どうぞ宜しくお願いします。



うるく職員一同

冬を健康に乗り切ろう！

「トウジンジーシュ」の由来...

新暦の12月22日は冬至です。この頃から『トウジンジーシュ』と言って、寒さが一段と厳しくなると言われています。沖縄では、『トウジンジーシュ』（冬至雑炒）を作り、夕方に火の神や仏壇に供えて家族の健康と繁栄を祈願し、食べる習慣があります。

トウジンジーシュの由来

冬至のことは『冬至正月』や『冬至元旦』と言われ、ジュシーを食べたら、一歳が増えたのと同じと言われるところもあるようです。

これは、冬至を一年の始まりとした中国の暦法が伝えられたことによるものだと言われています。中国では、冬至の日に死んだ疫鬼が赤い色を恐れることから、赤豆の粥を作って疫を祓ったといいう由来譚もあるそうです。



「トウジンジーシュ」

豚肉や人参、椎茸、カマボコなどをに入れて、だし汁で炊き込みご飯にします。各家庭によって違いはありますが、冬至の頃から田芋が多く出回るため、田芋や里芋を入れます。田芋は水田の中で次々と芋を増やすことから、子孫繁栄をもたらし縁起物の意味も込められています。柔らかくなった芋は口の中で、とろけて美味しいですよ。今年の冬至に『田芋』を使ったトウジンジーシュに挑戦してみてくださいはいかがですか？

「田芋」の栄養



水分が少なくデンプンに富み、エネルギー値が里芋の約二倍あります。芋類のなかでは比較的高いカリウムやカルシウム、鉄分を多く含んでいます。

また、肌や粘膜を丈夫にして感染症に対する抵抗力をつけてくれるビタミンAや抗酸化・抗ストレス作用があり免疫力を高めるビタミンCが豊富です。

トウジンジーシュの作り方！



★材料（4名分）

- ・精白米・・・200g
- ・水・・・240ml
- ◇油揚げ・・・20g
- ◇乾しいたけ・・・6g
- ◆田芋・・・60g
- ・かつお節・・・15g
- ◆豚肉・・・40g
- ◇にんじん・・・32g
- ・ほしひじき・・・6g

*◆は、1cm角切

*◇は、粗みじん切り

★作り方

1. 炒めた豚肉、にんじん、しいたけ、油揚げ、戻したひじき、お米を入れた、だし汁と調味料を加えて炊き込みます。
2. 炊き上がったジュシーに蒸した田芋を入れて蒸らします。

看護師、介護、看護補助者募集

「医療法人 禄寿会」で、一緒に働きませんか？

小禄病院と禄寿園では、看護師・介護・看護補助者を募集しています。職場見学も大歓迎、お気軽にお電話下さい！！

職種：介護・看護補助者

就業場所：小禄病院・禄寿園

雇用形態：常勤・非常勤

就業時間：日勤 8:30～17:30／

夜勤 17:00～翌 9:00（シフト制）

お問合せ：(098)-857-1789（総務課：金城）

外 来 診 療 案 内

平成26年 1月 4日 現在

■ 診 療 時 間

午 前 : 9時00分～12時00迄

午 後 : 14時00分～17時00迄

夜 間 : 18時00分～20時00迄

(夜間は月曜日～金曜日まで : 内科のみ)

■ 休 診 日

日 曜・祝 日

年末年始(12/31～1/3)

■ 診 療 科 目

- ・ 内 科 ・ 眼 科 ・ 整 形 外 科 ・ 呼吸器内科 ・ 消化器内科
- ・ 循環器内科 ・ リハビリテーション科 ・ 放 射 線 科 ・ 各種 予防接種

内 科		月	火	水	木	金	土
午 前	再診・予約 (第1診察室)	国吉純郎	新城和明	国吉純郎	新城和明	高江洲 良一	新城和明
	再診・予約 (第2診察室)	鍋谷 大二郎 (琉大医師)	日本消化器病学会認定 消化器専門医師	高江洲 良一	国吉純郎	国吉純郎	高江洲 良一
	初診・ドック健診 (第3診察室)	濱田賢治		濱田賢治	濱田賢治		
午 後	1 診	新城和明 (糖尿病専門外来)	国吉純郎	新城和明	高江洲 良一	鍋谷 大二郎 (琉大医師)	輪 番 制
	2 診		高江洲 良一 (高血圧循環器専門外来)			内科医師	
夜 間		日本消化器病学会認定 消化器専門医師	名富仁美	国吉純郎	新城和明	高江洲 良一	

眼 科		月	火	水	木	金	土
午 前		琉大医師	新城百代	中村秀夫	新城百代	新城百代☆	新城百代☆
午 後		新城百代	新城百代	手術日 (中村/新城)	新城百代	中村秀夫☆	

☆川満(視能訓練士)勤務日です。

整形外科		月	火	水	木	金	土 (9:00～12:00)
午 前							琉大医師
午 後		新井弘一		新井弘一		新井弘一	

リハビリ		月	火	水	木	金	土
午 前		○	○	○	○	○	○
午 後		○	○	○	○	○	○



那覇市字小禄547番地の1 電話番号: 857-1789 (代)

編集☆後記

あっという間に一年が過ぎようとしています。この時期になるとどうしても一年を振り返ってしまいますね! 皆さん、どんな一年でしたか?

上手くいった人、上手く行かなかった人にも新年がやってきます。

来年を思いやる一年にするために、今年一年を振り返って来年に向けての目標を立てるのはいかがでしょうか?

～ 広報委員事務局より

医療法人 禄寿会

検索

<http://www.rokujukai.or.jp>



ホームページからも、
お楽しみいただけます♪