



医療法人 禄寿会

広報誌

平成25年度

冬版

結ゆし！

～ゆいゆい～



今年の干支 午年

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
- ・テイサービスセンター太陽(てい～だ)
- ・テイサービス鏡原
- ・グループホーム小禄
- ・住宅型かりゆしホーム鏡原
- ・住宅型有料老人ホーム うるく
- ・那覇市地域包括支援センター小禄

も く じ

- ・3月より、内科外来の診療体制が変わります。
- ・理 念・法人方針・患者様の権利
- ・骨密度検査について
- ・禄寿園だより * 禄寿園の行事などの報告やお知らせ！
- ・小禄病院 3階病棟のご紹介
- ・テイサービスセンター太陽(てい～だ)のご紹介
- ・栄養科通信 Vol. 4
- ・外来診療案内
- ・編集後記

皆さん、今年も何卒
よろしくお願い申し
上げます。

さて、今年は午年(う
まどし)ですね！

本来の読みは「ご」
です。

午の刻は、午前 11
時から午後 1 時まで
の間を指し、お昼の
12 時を『正午』と
いい。そこから『午
前』、『午後』という
言葉が生まれました。

一日の中心を意味す
ることから、活気溢
れる最高の年とされ
ています！



医療法人

禄寿会

〒901 - 0152 沖縄県那覇市字小禄 5 4 7 番地の 1

TEL:(098)857 - 1789 / Fax(098)857 - 9575



3月より

診療受付時間&夜間・土曜日の内科診療体制が変わります。

平成26年3月1日（土）より、診療受付時間及び内科外来の診療体制が変更になります！

これまで、毎週月曜日～金曜日（内科のみ）夜間診療をしておりましたが、3月1日より毎週水曜日と金曜日（内科のみ）を夜間診療（輪番制）とさせていただきます。

***月曜日、火曜日、木曜日の夜間診療は、休診いたします。**

また、**土曜日の午後の診療も休診となり、午前中のみ診療**となります。

なお、診療受付時間も変更となります。

【診療受付時間】

午 前： 8時30分～11時30分まで（診療開始：午前9時00分より）

午 後：13時30分～16時30分まで（診療開始：午後14時00分より）

夜 間：17時30分～20時00分まで（診療開始：午後18時00分より）

*夜間診療は、毎週水曜日と金曜日（内科のみ）となります。

皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、何卒ご理解の程お願いいたします。

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。

骨密度検査について

骨密度検査とは、骨量（骨の中身としての組織が十分あるか、組織に隙間がないかなどの骨の密度のこと）が低下していないかを調べる検査です。

少量のX線を出して骨が吸収する割合を数字としてみる事が出来ます。

一般に骨量は成長期に増加し、30～40歳代で最大に達し、それ以降は年齢とともに減少します。骨量が極度に減少し、骨がスカスカになった状態を”骨粗しょう症”といい、ちょっとした事で骨折しやすくなります。

骨粗しょう症の大半は、高齢からくる『老人性骨粗しょう症』ですが、特に女性は閉経後の方が多く、その他に年齢や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、運動習慣なども骨粗鬆症の原因と考えられており、最近では若い女性の骨粗鬆症も問題になっています。



なお、他の病気や薬などの影響によって骨粗鬆症になりやすくなる場合もあります。

以下の項目に当てはまる方は『骨密度検査』をお勧めします。

★ 40歳以上の女性、60歳以上の男性の場合

- 成人してから軽い転倒で骨折した。
- 40歳を超えてから、身長が3cm以上低下した。
- よく転倒する（直近1年間で1回以上）
- 関節リウマチと診断されたことがある。
- 牛乳、乳製品、カルシウム補給剤を摂らない
- 両親のどちらかが、骨粗しょう症と診断されたか、または転んで骨折したことがある。
- ステロイド錠剤（コルチゾン、プレドニソンなど）を3ヶ月以上継続服用したことがある。
- 甲状腺機能亢進症、または副甲状腺機能亢進症と診断されたことがある。
- 日常的な運動量が30分未満（家事、ガーデニング、ウォーキング、ランニングなど）である。



★ 女性の場合



- 45歳以上の方で45歳以前に閉経した方。
- 継続して12ヶ月以上、生理が止まった期間がある（妊娠期、閉経、子宮摘出の場合を除く）
- 卵巣の摘出をして、かつそれ以降ホルモン補充療法を受けている。

★ 男性の場合



- インポテンス、性欲の欠如、またはテストステロンの低下に関する症状の経験がある。

こつとしょう 骨粗しょう症と判断されたら！

できるだけ早く治療や骨折予防対策を始めましょう。適切な治療や生活習慣の改善により、骨密度の低下をくい止めることができます。

骨折予防は要介護状態になるのを防ぎ、健康な生活を送るうえで、とても大切です。

当院でも、骨密度検査を行っております。 *検査は約5分程度で済みます。

痛みなどもなく簡単に検査することができます。”骨粗しょう症”が気になる方は、診察の際に担当医まで、お申し出ください。

～ 骨粗しょう症の予防方法 ～

【食 事】

カルシウムの多い食品

骨を強くするためには、まずカルシウムを摂取しましょう。

- ★牛乳、乳製品、大豆製品、小魚、干しエビ、干ひじき、小松菜など 

ビタミンDの多い食品

カルシウムが体内へ吸収されるのを促進します。日光浴することによって体内で合成することができます。

- ★鮭、ウナギ、サンマ、シイタケなど 



【運 動】

運動不足は骨密度を低下させる原因です。

運動することにより、筋力が維持され反射神経もよくなり、転倒しにくくなります。

歩行は、カルシウムが沈着するのを促します。

筋力トレーニングは、骨密度を増加させます。

*運動を始める前には主治医に相談しましょう！





に行って来ました♪

禄寿園だより

1月の最終週に、デイケアと介護予防に通ってらっしゃるご利用者様から、希望者を募り、4日間に分けて初詣に出掛けて来ました！



当日は寒さも和らいでおり、快晴に恵まれる中、毎年恒例の奥武山公園の中にある『護国神社（ごこくじんじや）』へお参りに行って来ました。



護国神社は、スポーツ施設が集まる敷地（現在は、巨人軍がキャンプで使用する）内にあります。昭和11（1936）年に創建され、昭和15（1940）年に『沖縄県護国神社』と改名されました。県内でも初詣参拝者が多く、お守りのデザインも豊富で、若い女性の間で人気があるようです。

さてさて、ご利用者様とゆっくり参拝ができ、皆さん熱心をお願いごとをされていました。

お参りの後の楽しみと言えば、おみくじとお守りですねよね！

おみくじを引いては悲喜こもごもとされる方、自分や家族にお守りを買いたい方、皆さん思い思いに楽しまれていました。

今年もスタートしたばかり！

利用者の皆さん、そして職員一同、”ちゃ〜がんじゅう（頑丈、元気）”で頑張ります！皆様にとっても素敵な年となりますように・・・



3階病棟のご紹介

こんにちは～看護師の兼本です。さて、今回は3階病棟の紹介をさせていただきます。小禄病院のベッド数は70床です。3階が24床、4階が46床となっています。3階病棟のベッド数が少ないのは、半分が手術室になっているからです。



3階は眼科と内科の混合病棟になっており、眼科系の患者様は、主に白内障の手術やレーザー治療の為に入院、内科系の患者様は一般的なものから、生活習慣病に関する教育入院や睡眠時無呼吸症候群の診断のための検査入院を受けています。

ここで、教育入院を少し案内させていただきます。生活習慣病の方は、普段から病気との上手な付き合い方を求められます。が、日々の暮らしの中で色々な誘惑や壁にあたる事も多く、ストレスを感じながら生活しているのではないのでしょうか？

病気の事をもっと知る事で自分の身体の事を知り、今後の生活を豊かにするために私達、専門知識を持った病院スタッフが一緒に考えサポートしていきます。

今、行っている教育入院は糖尿病と腎不全・肥満です。メンバーは医師をはじめ看護師・理学療法士・薬剤師・栄養士・社会福祉士がいます。我慢しないで良い方法、自分に出来る方法、長く続けられる方法を一緒に探してみませんか？

睡眠時無呼吸の検査入院や白内障の手術入院もありますので、ご利用希望の方は外来看護師までお声をおかけ下さいね。

私達の手が必要な方、いつでもどうぞ。元気一杯のスタッフがとびきりの笑顔で看護します！





てい〜だ

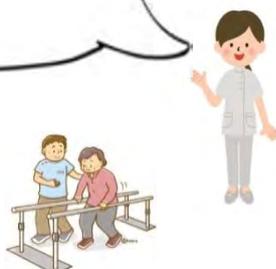
デイサービスセンター太陽

デイサービスセンター太陽（てい〜だ）は、通常のデイサービスの活動内容に加え、ご利用者様一人一人に「してみたい事、行ってみたい所」の聞き取り調査を行い、ご希望する内容を可能な限り実行しています。

ご利用者様の孤立感の解消及び身体機能の維持・向上、ご家族の身体的、精神的負担の軽減を図るために、日常生活のケア及び生活機能リハビリ、その他必要な支援を行っています。

【柔道整復師によるマッサージ】

柔道整復師は筋肉など身体機能を専門的に学んだプロのマッサージをする職員です。大人気です！



理学療法士とは？

病気や事故などで身体に障害を抱える人や、身体機能が衰えた高齢者の運動能力の回復を援助します。



多数の作業療法で脳体操の実施。
歩行訓練を兼ねた外出や、リハビリを意識したアクティビティーを提供しています！



契約畑で”年中 野菜”作り！
楽しみながらリハビリにもなります。
紅芋&玉ねぎを作りました♪



月数回のランチバイキング形式でのお食事、デイサービスでの活動写真をご家族様へメール配信サービス、ゆいレール乗車、NHK 沖縄、日本銀行への社会見学、お孫さんの高校野球観戦など！！





ノンアルコールビールでダイエット?

クリスマス・お正月・新年会と行事が続く、さらに春に向けては送別会、歓迎会などお酒を飲む機会も、ぐんぐん増える時期です。本当は飲みたいけれど、妊娠中の方や、健康上アルコールを控えないといけない方、車社会の沖縄では、『**ノンアルコールビール**』を飲まれる方が、多いようです。

ノンアルコールビールって何?

「ノンアルコールビール」と聞くと、その名の通り、アルコールを全く含んでいないビールだと思っ
ていませんか?

実はノンアルコールビールは、次の2種類に分けられます。



出典 (株) コムネット

①文字通り、アルコールをまったく含まない発泡性飲料(炭酸飲料水と一緒に)、②アルコール分を1%未満含有している飲料です。ノンアルコールなら妊婦でもドライバーでも飲めると考えられがちですが、一言でノンアルコールビールといっても0.9%と0.0%ではかなり違いがあるので、

物によっては大量飲酒に注意が必要
です。

どうやって作るの?

通常のビールは左図のように製造
されます。



では、ノンアルコールビールの製法ですが、大きく分けるのと三つになります。①アルコール分を含むビール(通常のビール)からアルコール分を除去する(国産外銘柄で多数採用されていますが、日本内では、法的な要因でこの製法を採用することは困難)。②発酵時にアルコールを造らないようにする、(発酵を途中で止めるアルコール発酵しない酵母を選ぶなど) ③清涼飲料水にビール風の味付け

をする(麦汁や香料などを調合)。現在の製造法では、まだまだ満足感が得られない方が多く、今後の開発が期待されます。

「メタボ対策に効果はあるの?」

通常のビールは1本350ml当たり約150kcalです。一ヶ月間、毎日ビールを2本飲み続けた場合と比較すると、そのカロリーの違いは9000kcalにもなり1.25kg体重増加することになります。さらに、ビールの炭酸ガスやホップ成分が胃壁を刺激することによって、食欲増進させると言われており、おつまみや食事をついつい食べ過ぎてしまします。そもそも、アルコール自体が体に脂肪を蓄えやすくするたため体重増加に影響します。カロリーを控えたい人、肝機能が低下している人には、ノンアルコールビールを飲むと言うのは有効と言えます。また、ノンアルコールビールでは、プリン体の量が通常ビールに比べて低いので、尿酸値が気になる人にも良いですね!



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: 看護師・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 3月 1日 現在

■ 診療受付時間

午 前 : 8時30分～11時30迄 (診察開始 9時00分より)
 午 後 : 13時30分～16時30迄 (診察開始 14時00分より)
 夜 間 : 17時30分～19時30迄 (診察開始 18時00分より)
 (夜間は 水曜日と金曜日 : 内科のみ)

■ 休 診 日 : 土曜日午後・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)	
	2 診		高江洲良一 (高血圧循環器専門外来)			内科医師	
夜 間				輪 番 制		輪 番 制	

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		○	○	○	○	○	

 医療法人 禄寿会 那覇市字小禄547番地の1 電話番号: 857-1789 (代)

編集・後記

全国的に寒さが続いています。皆さん体調の方はいかがですか？

インフルエンザの流行も落ち着いたようですが、まだまだ油断は禁物ですよ！外出後の
 ”手洗い、うがい”を心掛けるようにしてくださいね。”手洗い、うがい”は、インフルエン
 ザや風邪の予防に効果がありますので、実践して下さいね。

～広報員会 事務局～

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♪