



# 医療法人禄寿会 広報誌

平成27年

秋版

# 結ゆし！

～ゆいゆい～



ヒガンバナ科タマズダシ

属名「ゼフィルス」= (古代ギリシャ、西風の女神)の花

## 医療法人禄寿会

- ・小禄病院
- ・小禄病院 通所リハビリテーション
- ・介護老人保健施設 禄寿園
- ・有料老人ホーム うるく
- ・小禄居宅介護支援事業所
- ・ヘルパーステーション小禄
- ・小禄老人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

## ～目次～

- インフルエンザワクチン予防接種、  
理念・法人方針・患者様の権利・2
- 地域交流夕涼み会・・・・・・・・・・3
- 消防訓練、法人内研修会・・・・・・・・4
- 新任医師紹介、  
歩こう！島めぐり・ふーじー・・・5
- 禄寿園だより・・・・・・・・・・6
- 栄養科通信、求人情報・・・・・・・・7
- 外来診療案内、編集後記・・・・巻末



医療法人  
禄寿会

〒901-0152 沖縄県那覇市字小禄547番地1

TEL:(098)857-1789 / FAX:(098)857-6554

# インフルエンザワクチンの予防接種 を開始いたしました

【予防接種実施期間】  
平成27年10月1日～平成28年2月末

【接種対象者】  
成人（13歳以上）の方

【予防接種可能日】  
成人：月曜日～土曜日（土曜日は午前のみ）

※予約は不要です

【持ってきて頂くもの】  
保険証、当院の診察券（受診歴のある方）

【上記事項をご理解のうえご来院ください】

接種料金（13歳以上） ￥3,780(税込)

\*同日に2人以上のご家族の方が同時接種した場合は  
2人目より家族割引¥3,240(税込)

【65歳以上の公費負担による接種について】

65歳以上の方は、各市町村からの公費負担にて接種も可能です。

公費負担で接種をする方は

- ・各市町村より送られてきたハガキ
- ・各市町村発行の専用用紙 \*各自ご持参ください。
- ・保険証
- ・当院の診察券



## 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、心がか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。

# 地域交流 夕涼み会

舞台でのエイサーや踊りなど



## 食べ物・屋台



おいしい焼き鳥を焼いてくれた  
総務課の皆さん



沖縄そばを作ってくれた  
訪問看護の皆さん



クラフトグッズ等を販売  
地域包括支援センターの皆さん



から揚げやホトト、お団子等  
栄養科の皆さん

## ゲーム・バザー



子供たちと大人気だった  
射的とくし引きゲーム



いつも大盛況！  
恒例のバザー

## まとめ

9月13日に小禄病院にて地域交流夕涼み会を行いました。出店やバザー、エイサーや踊りなど、様々な出し物で地域の皆様と交流を図ることが出来ました。地域の皆様とのつながりを再認識できた大成功の夕涼み会になりました！！

# 消火・避難訓練をレポート @ 禄寿園

病院や介護施設など消防法の既定で定められた施設では、年2回以上の消火・避難訓練の実施が義務づけられています。いざという時、冷静に行動できるよう実技訓練と検証はとても重要なのです。

## ◎訓練の流れ

火災の覚知 → 現場確認 → 通報・情報伝達 → 初期消火 → 避難誘導



①「地下1階で火災が発生しました！」



②「火点発見！！」  
早速、消火しますが・・・



③「消火失敗！！」  
すぐに避難誘導に入ります。  
沢山の利用者さんを少ない職員で誘導できるかどうか・・・  
2対1誘導を検証します。



④避難完了、さあ、一緒に消防署からの講評を聴きましょう。



⑤那覇市西消防署小禄出張所の方々、今回は“見学”のはずが一言“ご指導”が・・・改善します！



⑥そのあとは、国際ビル産業さんから“訓練用消火器”をお借りして、日ごろのうっかりも晴らし真剣に消火訓練を行いました。

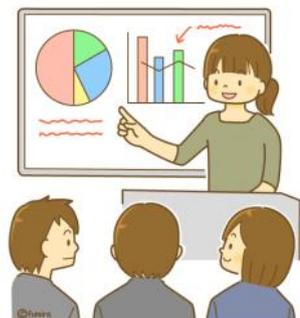


## 禄寿会 法人内研修会について

去る9月14日(月)医療安全・感染・医薬品の研修会を開催致しました。病院では全職員向けに開催が義務づけられている研修会があり、毎回多くの職員が参加して、時には活発な質疑応答がなされます。

また、当法人では毎年、法人研究発表会も開催され、病院部門・介護部門それぞれの情報交換の場となっています。

これからも、患者様・利用者様、またご家族様の立場に立った寄り添う医療・介護サービスが提供できるように、全職員で研修・研鑽に取り組んでいきたいと思ひます。



学習委員会

# 新任内科医師のご紹介

10月より小禄病院に入職いたしました医師をご紹介します。  
どうぞよろしくお願いいたします。



患者様へ一言  
安心してご相談いただけるよう  
精進していきたいと思ひます。  
よろしくお願いいたします。

- ・氏名 みやした ふみこ 宮下 富美子 医師
- ・専門分野 総合診療
- ・出身大学 群馬大学
- ・趣味 水泳、釣り、編み物、ガーデニング

☆外来診療体制につきましては  
最終紙面の『外来診療案内』をご覧ください

## 第2回「歩こう！島めぐり・ふーじー」に参加

小禄老人訪問看護ステーションでは看護協会主催の企画、  
“歩こう！島めぐり・ふーじー”に7月1日～10月31日までの  
期間、オレンジチームとして参加しています。

日頃の運動不足の解消と、ウォーキングをとおして自然を  
楽しみ、こころとからだのリフレッシュを図り、健康づく  
りの実践を継続していくことを目的とした企画です。



一日の平均歩数は7月→7003歩、8月→5535歩、となっています。  
この機会を通して歩く事を意識しダイエットにも貢献できたらと願う  
訪問看護師です☺

ここで豆知識・・・消費カロリー2倍のウォーキング方法

≫≫ポイントは姿勢と速度



基本姿勢

速度

コース

「背筋を伸ばして、胸を開きおへそを軽くへこませる」

「軽く息が弾んで、ややきついくらい」の早足が良い

階段や坂道を入れるとお尻や太ももの裏側の筋力アップ  
にもつながる



秋と言えば、**食欲の秋**ですねえ～。

普段はお弁当を持ってきている職員も、この日だけはソーキそば・三枚肉そばを食べようぜー(〇)

…ということで、**禄寿園**では毎月「**そばの日**」を開催しています。**100円そば**で定評のある「**ちよちゃん弁当**」さんにおそば作製を依頼。しかも、**うれしいおにぎり付**です♡

禄寿園だより

美味しそうですね♪ 見ただけでよだれが止まりません!!!!



職員のY.Tさんも楽しみにしていたみたいでテンションMax!!

職員のY.Tさんは、注文したそばだけでは足りなかったみたいです。近所のスーパーでそばを買ってきました。**ドヤ顔**で湯切りしています。



OTのY.Tさんは、女性職員のそばの湯切りを手伝っています。レディファーストで**男気**を見せてつけていますね～～!

満面の笑みでそばを食べる職員のT.Uさん。注文した**2つのそば**を、すごい勢いで食べてしまいました。



## 10月17日は「**沖縄そばの日**」

禄寿園には毎月**そばの日**がありますが(\*^\_^\*)

みんな大好き「**沖縄そば**」、当たり前のように呼んでいますが本土復帰後1976年、「**そば粉**」を使っていない小麦粉100%の「**沖縄そば**」を「**そば**」とは表示してはならぬとお役人からお達しがあったそうです。

そこで**沖縄生麺協同組合**は昔から「**そば**」(方言ですば)として県民に親しまれてきた歴史ある名称を存続しようとジブンを働かせ、晴れて正式に「**沖縄そば**」の呼称認定を受けたのが、昭和53年10月17日なのだそうです。



**禄寿会 介護部門の様子は、ブログでもお届け中!**  
【URL】<http://rojukukai915.ti-da.net/>  
ぜひぜひ、覗いてみてください。お待ちしております♪

# 青魚を食べよう!!



脳卒中・動脈硬化症等の予防

## EPA・DHA の働きは・・・

- 中性脂肪や悪玉コレステロールの減少、善玉コレステロールを増やします。
- 血小板凝集抑制により、血栓を予防し、血液をサラサラにします。また、血管壁への働きにより、血流を改善する効果があります。
- 抗アレルギー、眼性疲労の抑制、美肌効果
- DHAは脳や神経細胞に多く含まれるため、摂取することで記憶力、判断力を向上する効果もあります。
- その他、アルツハイマー型認知症に対する効果など

エゴマ油やシソ油も一部が体内でEPA・DHAに変わるので、効果があります。



秋の旬な魚と言えば、さんまやサバ、イワシ等の青魚です。青魚には血液をサラサラにする働きのあるEPA・DHAが豊富に含まれています。

EPA・DHAは体内で作ることができない必須脂肪酸であり、食事からとらなければなりません。旬の時期には脂身が多く、豊富な栄養素を摂取できます。

1日にEPA・DHA合わせて1g程度の摂取が望ましいとされています。

### 脳卒中リスク

魚 週1回以下の摂取群 → 魚 週2～4回の摂取群



平均6%減

※但し、塩漬けの魚にすると脳出血の罹患率が2倍も上がってしまいます。

## 調理のポイント ～脂身を落とさないように～

刺身で食べられる場合は、刺身が1番！！

刺身



煮魚・焼き魚



揚げ魚



## EPA・DHAの多い魚 ベスト5

- 1、マグロ(脂身)
- 2、ぶり
- 3、サバ
- 4、さんま
- 5、うなぎ

## 看護師募集中!!

“医療法人 禄寿会”で、一緒に働きませんか？

看護師さんを募集しています。

お気軽にお電話ください。 **職場見学大歓迎!**

職 種：正看護師・准看護師

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 (人事課)



# 外来診療案内

平成27年 10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）  
 （眼科：水曜・金曜は受付時間8時30分～11時00迄）  
 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 ・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 ・整形外科（予約制）

内科		月	火	水	木	金	土
午前	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
	第2診察室	古堅誠 (琉大医師)	高江洲良一 (高血圧循環器専門外来)	高江洲良一	国吉純郎	国吉純郎	高江洲良一
	第3診察室		大場修治	宮下富美子	大場修治	宮下富美子	
午後	第1診察室	新城和明 (糖尿病専門外来)	国吉純郎	新城和明	高江洲良一	金城武士 (琉大医師)	
	第2診察室		宮下富美子	宮下富美子	宮下富美子	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 (硝子体専門外来)	新城百代	中村秀夫 (硝子体専門外来)	新城百代	
午後	しんじょうさよ 新城百代	琉大医師	手術日 (中村/新城)	新城百代	検査日 手術日 (中村/新城)		

※硝子体専門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					新井弘一		

※整形外科は、全て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		○	○	○	○	○	

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

## 編集・後記

最近、過ごしやすい季節になってきましたね～。秋にも色々な秋の形がありますが、皆様はどのような秋をお過ごしですか？普段、運動不足な方も不規則な生活を見直すいい季節ですよ。そんなきっかけをお探しのみなさんに気楽に足を運んでいただきたいのですが、偶数月の15日に近隣の沖縄銀行小禄支店さんと健康フェアを開催しています。専門の職員へ相談が可能です。ぜひ利用してみてくださいはいかがでしょうか。～広報委員会 事務局～

※表紙写真提供 病院リハビリ科/新垣裕希 提供ありがとうございました。



医療法人 禄寿会

検索

<http://rokujukai.or.jp>



ホームページからも、  
お楽しみいただけます♪