



医療法人 禄寿会 広報誌

平成28年

冬版

結ゆし!

~ゆいゆい~



写真：新垣（リハビリテーション科）



～目次～

- ヘルパーステーションの活動、
理念・法人方針・患者様の権利・・・2
- 川・イワガザ ウルシの感染対策・・・3
- デイサービス小禄のご案内・・・4
- 禄寿園だより・・・・・・・・・・5
- お知らせ・求人・・・・・・・・・・6
- 栄養科通信・・・・・・・・・・7
- 外来診療案内、編集後記・・・・巻末

医療法人 禄寿会

- ・小禄病院
- ・介護老人保健施設 禄寿園
- ・有料老人ホーム うるく
- ・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



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

「食事づくり勉強会」

～お料理はヘルパーステーション小祿のヘルパーに任せて～

ヘルパーステーション小祿では、年2回程、小祿南公民館の調理室を借用し、在宅利用者の為の食事づくり勉強会をしています。訪問先の在宅でおいしく健康的な食事を提供できるようにと味付けや調理法を工夫しています。利用者の中には、咀嚼や飲み込み時に注意を必要とする方が多いので、調理の際は『食材の固さ』に特に注意しています。また、調理を終えた後の食事会とユンタクが楽しく毎回、職員のコミュニケーションの場となっています。



今回のメニュー

- 肉豆腐
- 水菜のサラダ
- 人参マスタード和え



理念

医療法人祿寿会は、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。

祿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。

ノロウイルス、インフルエンザウイルスの 感染対策について

寒くなってくる時期はウイルスや菌が蔓延しやすく、年間で最も流行します。

特に、「ノロウイルス」「インフルエンザウイルス」には注意が必要です。

心配になった場合や、自分で判断が付かない場合は迷わず医療機関を受診しましょう。

	【ノロウイルス】	【インフルエンザウイルス】
	嘔吐物や便の中に存在するウイルスが口に入る（経口感染）ことを防ぐ事が重要。 重症化すると命に関わるので免疫の低い子供・高齢者は注意が必要。	「咳・くしゃみ」によって飛び散るウイルスが目や鼻・口などに入る（飛沫感染）ことを防ぐ事が重要。風邪と似た症状の為、見分けが付きにくい。 肺炎など重症化する例もある。
流行期	・11月～2月が流行のピーク	・12月～3月頃に流行
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> ・吐き気 ・嘔吐 ・下痢（2～3日） ・悪寒 ・だるさ <p>*症状が落ち着いても、<u>感染した人の便にウイルスが1週間以上も存在していることがある</u>ので、注意が必要。</p>	<p>（感染したあと1～3日潜伏）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・急に発症する38℃以上の高熱 ・頭痛 ・喉の痛み ・関節痛、筋肉痛 ・鼻水 ・咳 
対策	<ul style="list-style-type: none"> ・石鹸を使った手洗い（外出先からの帰宅時、食事や調理の前、トイレの後など） ・家族に感染者がいる場合、手拭きタオルやトイレの共有を避ける。 ・うがい 	<ul style="list-style-type: none"> ・インフルエンザワクチンの接種で重症化を予防できる。 ・帰宅時の手洗いまたはアルコール消毒。 ・外出時のマスク着用。



面会される方へのお願い



入院患者さんを感染症から守るために、以下の点に御協力ください。

- ・特に下痢や嘔吐、咳や発熱の症状がある場合、急を要さないご面会はお控えください。
- ・病室に入る前は、備えつけの消毒剤を使って「手の消毒」をお願いします。
- ・咳が出るときは、マスクの着用をお願いします。

小祿病院感染対策委員

ほいさい



デイサービス小緑



です！

小緑病院通所リハビリテーションは、平成27年12月1日に「デイサービス小緑」にリニューアルオープンいたしました。リハビリテーションを含め、ゆったりとした時間を提供しております。

営業案内

- 営業日 : 月曜日～土曜日（祝日も営業）
- 利用時間 : 要介護1～5の方 9:30～17:00（7時間以上9時間未満）
要支援1、2の方 9:30～16:00
- 休業日 : 日曜日、年末年始（12月31日～1月3日）

利用できる方

要介護認定で『要支援1、2』『要介護1～5』と認定された方が利用できます
※介護認定を受けるには、市町村への申請が必要となります、お気軽にご相談下さい



主なサービス

- 送迎サービス
お客様の状態に合わせた送迎手段でお迎え致します
- 入浴サービス
入浴を希望する方に行うサービスです。身体をほぐすと共に気分もほぐすことができ、心身のリラクゼーションに大きな効果があります
- 給食サービス
管理栄養士が献立を考え、豊富なメニューを提供します
- 生きがい活動（アクティビティ）
趣味活動、屋外活動、各季節行事等、利用者様の要望に合わせて様々な活動を行います
- 機能訓練・生活動作訓練
パワーリハビリマシンを使用した低負荷で行う運動と、『理学療法士』や『柔道整復師』などの専門職による個別指導と機能訓練を行う事で、動作能力の改善や筋力の維持回復を図り、在宅生活が継続できる様、さまざまな視点で支援させていただきます



お問い合わせ

☎ 859-3710 担当 比嘉／徳元

随時、見学・無料体験を受け付けております。お気軽にご相談下さい！

隠れ脱水と水分補給



禄寿園だより

皆さんは、冬でも脱水症状が現れることはご存知でしょうか？
あまり知られていませんが、実は意外と冬の「隠れ脱水」こそ、注意が必要だと言われています。

冬は「汗」ではなく「乾燥」として身体の水分が奪われていくため脱水症状に関し警戒心が下がってしまうものです。また、「身体を冷やしたくない」「寒い」「トイレが近くなったりするのが嫌」などの理由によって飲み物を控えてしまうことで夏とは違う理由で脱水がおりやすくなります。

喉の渇きに鈍感になって水分の摂取が少なくなり、体の水分バランスが崩れ体の影響が出てきます。体内の水分が少ない状態だと、血液が濃くなり、いわゆる「ドロドロ血液」の状態になり、さらに症状がすすむと、血液の中で血栓と呼ばれる血の固まりができ、脳梗塞や心筋梗塞などの怖い症状を引き起こすとも言われています。

また、高齢者は体内の水分保有率が極端に低く、水分摂取制限がある方以外は積極的に摂取を心掛ければなりません。

施設利用者様の中には、飲み物で咳咽込まれる方、水分に促しが必要な方がいらっしゃいます。

当施設でもトロミ剤を活用していますが、職員が個々の感覚で判断せず、統一基準でトロミ剤を使用し、施設利用者様が無理なく水分補給ができるよう、職員間の情報交換や勉強会などを開催し努めていきたいと思っております。

	薄いとろみ	中間のとろみ	濃いとろみ
性状	スプーンを揺けると すっと流れ落ちる	スプーンを揺けると とろりと流れる	スプーンを揺けても、形状が ある程度保たれ、流れにくい
水・お茶 160~200ml に対して	5cc (1.7g)	10cc (3.5g)	15cc (5.0g)



禄寿園入所棟 喜納介護科長代行 就任



初めまして。平成27年12月1日から
禄寿園入所介護科長代行に就任しました
「喜納」と申します。

就任して間もないですが、日々、
責任の重さを痛感しております。
利用者様が安心して生活できる施設、
職員が働き甲斐のある職場作りを目指します。
禄寿園、又は小禄近辺で見かけたら
気軽に声をかけて下さい。



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！

健康チェック・相談フェア 開催のお知らせ

当法人では、地域と共に歩む医療機関を理念に掲げ、地域医療の推進を目的に、健康フェアや健康教室等を開催しております。

皆様に、健康への興味・関心を持ち、日頃の健康管理に繋げて頂きたいと考え、開催毎にテーマを変えて簡易検査や測定を行っております。

ぜひ、お気楽にお越しください。



日時:平成28年2月15日(月) 午後13時~15時

場所:沖縄銀行 小禄支店 待合ロビー

***沖縄銀行小禄支店では2. 4. 6. 8. 10. 12月の15日に定期開催を予定しています。**

【小禄病院 改修・改装工事のお知らせ】



この度、小禄病院は平成27年12月から平成28年5月にかけて中規模な改修・改装工事を行います。この間、入院・外来患者様、またご利用の皆様には、騒音及び工事に伴う多大なご迷惑とご不便をおかけしますが、ご理解とご協力の程を宜しく申し上げます。

なお、工事の状況は掲示及び病院のホームページ等で適宜お知らせいたします。



看護師 募集中！！



禄寿会では、子育てが一段落した中堅ナースも採用しています。今までは子育て中心でしたが、これからはまたしっかり働いてみようかなあ？と思っているナースさん、高齢者の患者さんが多い中、今までの経験を生かして患者さんに寄り添う看護を一緒にしてみませんか？

あなたの温かい手をお待ちしています！

職種:正看護師・准看護師

就業場所:小禄病院・禄寿園

職種: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)

お気楽にお電話ください。 **職場見学大歓迎!**



正月太りした人はいませんか。
そんな方は寒くなったこの時期になりやすい
病気に要注意!!

私たちの体は寒さを感じると、血管を収縮させ、体温調整を行います。血管が収縮することで、血行不良や急激な血圧変動が起こり、心筋梗塞など重篤な病気が起こりやすくなります。

また、心筋梗塞の危険因子となる動脈硬化は、肥満などが原因で起きやすくなります。

クリスマスケーキや年越しそば、おせち等、何かと食べる機会が多い年末年始。沖縄の郷土料理は豚肉や揚げ物が多いため、脂質やカロリーが高く、肥満の原因となります。

特に肥満と冷えに気をつけ、元気な冬を過ごしましょう。

沖縄料理は脂質が多く、
カロリーが高い!!



①あんもち 33kcal 脂質1g	②三枚肉 24kcal 脂質10g	③魚天ぷら 17kcal 脂質10g	④揚げ豆腐 10kcal 脂質5g
⑤カスレかまぼこ 10kcal 脂質5g	⑥田芋から揚げ 80kcal 脂質2g	⑦赤かまぼこ 4kcal 脂質1g	⑧こんにゃく炒り煮 20kcal 脂質1g
⑨ごぼう煮付け 10kcal 脂質0g	⑩結び昆布 9kcal 脂質0g	1個ずつ食べると 1100kcal!	

特に起こりやすい病気 心筋梗塞などの心疾患 (死亡者数は夏場の2倍!!)

冷え対策

- ・服装：首元や手足など外気に触れやすい部分を守る。
(マフラーや手袋など)
- ・入浴：風呂場は温めておき、急激な冷えに注意する。
- ・運動：適度な運動はストレスの解消、血流改善に効果あり。
- ・睡眠：規則正しい良質な睡眠が必要。



食習慣の改善

- ・規則正しい食習慣を心掛ける。
- ・しっかり噛んで、腹八分目を目標に。
- ・主食、主菜、副菜の量のバランスを考える。
- ・糖質、脂質、塩分の過剰摂取に気をつける。
- ・食物繊維の摂取量を増やす。
(野菜や海藻、きのこ等)
- ・間食および嗜好飲料はできるだけ控える。
- ・アルコールは適量を。休肝日必須。



外 来 診 療 案 内

平成28年 1月 25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 ・呼吸器内科 ・消化器内科 ・循環器内科 ・整 形 外 科 (予約制)
- ・眼 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	第1診察室	宮下富美子	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)	上江洲正則	上江洲正則	国吉純郎	国吉純郎
	第3診察室	高江洲 良一	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	上江洲正則	上江洲正則	宮下富美子	宮下富美子	上江洲正則	
夜 間				輪番制 (国吉・上江洲)		輪番制 (高江洲・新城)	

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		○	○	○	○	○	



那覇市宇小禄547番地の1 電話番号 : 857-1789 (代)

編集・後記

この冬は暖冬と言われていましたが、南国沖縄でも雪を観測しましたね。

寒さに負け、暖かいこたつの中でのんびり過ごしていたので、残念ながら、見ることはできませんでした。また、近いうち降るといいなあ~と思いながらも、いつになったら、暖かくなるのかなと春を待つ私。2月になり、プロ野球がチャンピオンにしているので、晴れた日は出かけてみるのもいいかもしれないですね。



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♪