

結

ゆい ゆい

令和元年

夏
版

CONTENTS

2 2019年度 事業計画

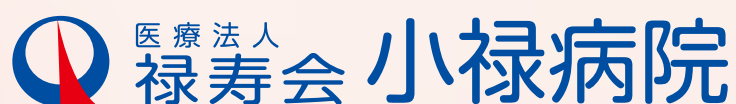
- 4 認知症予防に効果のある頭の体操
- 5 「見える」をかなえる～小禄病院 眼科外来～
- 6 禄寿園だより
- 7 デイサービス小禄
- 8 まもるンジャーからのお知らせ
- 9 栄養科通信
- 10 INFORMATION
- 11 求人募集

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。



おかげさまで小禄病院は
30周年を迎えます。



地域の皆様がいつでも気軽に安心して受診でき、"私たちの病院" と思って頂けるような病院を目指し、努めてまいりますので、今後とも地域の皆様のご指導とご支援をお願いいたします。

【小禄病院 30 周年ロゴマーク】

30年共に歩んできた禄寿会ロゴマークをモチーフに、ロゴマークのイメージと一体になるように、書体選定と全体的な構成を表現しました。



2019年度 事業計画

【法人重点目標】

- 1 法人内全事業所の医業収益及び経常利益の予算達成
- 2 コスト管理の徹底とコスト削減
- 3 小祿病院における予防医療（ドック・健診、予防接種）の更なる拡充
- 4 在宅医療・介護の更なる事業展開と強化による収益拡大

【主な計画等】

- 1 医療法人祿寿会 小祿病院創立 30 周年記念事業
- 2 祿寿会職員寮の運用開始
- 3 人事考課制度の導入や諸規定の新設及び見直し
- 4 小祿病院 4 階病棟の修繕
- 5 小祿病院、祿寿園の電話交換機の刷新

作業療法士
が教える

認知症予防に効果のある 頭の体操

監修:作業療法士 稲嶺 哲生



認知症とは、いろいろな原因で脳の神経細胞の働きが悪くなったために、生活するうえで様々な障害が出ている状態(およそ6ヶ月以上継続)を指します。

認知症を引き起こす病気のうち、もっとも多いのは、アルツハイマー型認知症・前頭側頭型認知症・レビー小体型認知症などです。これらは「変性疾患」と呼ばれ、脳の神経細胞がゆっくりとおとろえる病気です。

続いて多いのが、脳血管性認知症です。これらは、脳梗塞・脳出血・脳動脈硬化などのため神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、神経細胞の変化がおこり、つながりが壊れてしまう病気です。

アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症の違いは？

アルツハイマー型認知症

- 忘れていた事を忘れる
- 時間の区別がつかない
- 体の機能が低下
(終末期には椎体路症状が見られる)

脳血管性認知症

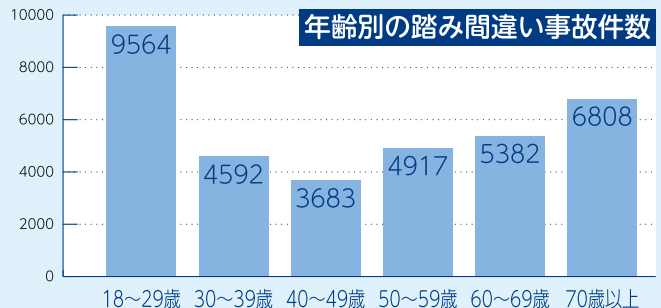
- 意欲や自発性の低下
- 部位によって症状が違う
- 症状が日ごとに変わる
- 比較的保たれている部分とそうでない部分がある

高齢者の運転によるブレーキの踏み間違いは本当に多いの？

右の表からわかるように、ブレーキの踏み間違いによる事故件数は、若年層も高齢層も大きく変わりません。若年層は、運転技術の未熟さからブレーキの踏み間違いを起こしてしまうため、技術の向上する壮年層・高年層では件数が減少します。

しかし、高齢層になると再び事故件数が増加します。高齢層は、反応の低下や注意力の低下によって踏み間違いを起こしてしまうのです。

『自分は運転に自信があるから』は過信です。体のおとろえを感じた時は、脳もおとろえてきている時です。若年層に『運転には十分注意しなさい』と伝える時、高齢層もまた注意する必要があるのです。



予防のために普段からできることは何があるの？

例えば、
お買い物で

お支払い1,687円



2,000円払うと、おつり 313円

313円



2,187円払うと、おつり 500円

500円



お財布はすっきりとし、頭の体操にもなります。このような小さなことから取り組んでいきましょう。

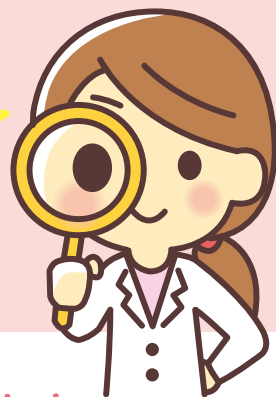
痛くない安全に行なえる運動をできる範囲で少しずつ、食事をしっかり食べて栄養をとり、趣味を持っていきいきと生活していくことが認知症予防につながります。

参考文献：●作業療法評価学 認知症の作業療法 初版 第二版
●厚生労働省HP 警察庁交通局 H29年における交通死亡事故の特徴等について
●財団法人「国際交通安全学会」平成22年度研究調査報告

「見える」をかなえる

～小祿病院 眼科外来～

外来師長 金子 依子



大切な目を守るために、定期的な健診をお勧めします

『目は大切』これは私たち誰もが思っていることでしょう。人間の情報の約80%は、目から入ると言われています。しかし、いつ視力を損なう病気にかかるかは、わかりません。中高年の失明の原因の1位は緑内障、2位は糖尿病網膜症と言われています。

健診で再検査の指摘を受けた方や、糖尿病で通院している方は眼科受診をしましょう。一度受診したから大丈夫だろうと思いき、それ以降受診しない方も多いのですが、時間の経過とともに病気の発症するリスクは否定できません。大切な目を守るために、定期的な健診をお勧めします。

硝子体手術の導入

平成26年10月から硝子体手術を開始し、琉大に勤務していた中村先生の入職に伴い平成28年8月眼科外来が2階に移動、硝子体専門外来を設置し手術を週3回行うようになりました。

硝子体は、眼球の中に硝子体という透明なゼリー状の組織があり、この組織が炎症や出血などにより、混濁したり網膜をけん引して網膜剥離となったり様々な疾患を

引き起こす原因となります。主な疾患は、糖尿病網膜症・網膜剥離・黄斑円孔・網膜前膜・黄斑牽引症などがあります。

週3回手術を行っているため、網膜剥離など急を要する手術にも対応可能です。また、硝子体手術の導入に伴い、現在では合併症のリスクの高い白内障手術の紹介も増えています。

看護においては、術前から術中・術後まで眼科スタッフが継続的な看護を行っています。高齢の方や眼の不自由な方が多いので、個々に合わせた説明や案内を心がけ、患者様が安心して治療を受けられるようケアを提供しています。

過去の眼科手術実績

(白内障・硝子体・その他手術含む)

平成29年度 439件

平成30年度 630件



眼科は
予約制となっています

専門外来は紹介状が必要になります。

平成最後の誕生日会

令和になって早二週間がたとうとしています。緑寿園では、4月に平成最後の誕生日会を行いました。

今回は、リズム体操と三線の演奏をしました。リズム体操は、千昌夫の北国の春と氷川きよしのズンドコ節。三線は、国頭ジントヨー、新デンスー、歌の泉、ちむがなさ節、十九の春、安里屋ユンタ、安里屋ぶし、ていんさぐぬ花。手拍子、拍手喝采で利用者のすばらしい笑顔を見ることができました。

明治、大正、昭和、平成、令和の時代を駆け抜けた諸先輩方、楽しい話やアドバイス等々と教えて下さい。チャーガンじゅ長生きして下さい。希望に満ちた年であって欲しいですね。
介護福祉士 根間 俊成



ズン ズン ズン ズンドコ きよし♪



国頭ジントヨー、安里屋ユンタ、十九の春、etc.を演奏♪♪♪

里帰り、絵画個展 開催！！

緑寿園デイケアで行っている絵画教室の活動で、初の個展開催が実現しました。

絵画教室で活動する利用者が描く絵は、生まれ育った故郷や家族など、個々が思い入れのあるものばかり。思いを込め、丁寧に仕上がった作品を一般の方に披露できる場がないか職員間で考慮していました。

今回、琉球銀行名護支店様の協力を頂けたことで念願の個展開催が実現し、ラジオや新聞で取り上げて頂きました。



「名護」市東江出身で那覇市在住の金城鶴さん(96)、山城サヨさん(95)が描いた作品を展示する「里がえり絵画展」が20日から、琉球銀行名護支店で始まっている。写真。6月14日まで。

絵画展には、ひんぷんガシ

「緑寿園」に通所する2人は、またいと「同士。絵画を始めたのは共に92歳の時で、週1回2時間、饒平名知健さん(65)の下で絵を習う。16人いるメンバーの中でも最年長だ。饒平名さんは「頭張っている姿を見ていて、絵画展を実現したかった。絵に込められた2人の思いを感じてほしい」と来場を呼び掛けた。

ユマルや幸地川といった名護市の風景を中心に、人物画や静止画など2人が丁寧に描いた水彩画など計32点が展示されている。

那覇市の介護老人保健施設「緑寿園」に通所する2人は、またいと「同士。絵画を始めたのは共に92歳の時で、週1回2時間、饒平名知健さん(65)の下で絵を習う。16人いるメンバーの中でも最年長だ。饒平名さんは「頭張っている姿を見ていて、絵画展を実現したかった。絵に込められた2人の思いを感じてほしい」と来場を呼び掛けた。

95歳と96歳 里帰り展 琉球名護支店で絵画32点

沖縄タイムス社提供

【職員の感想】

- 彼女とデートをしながら見に行きましたが、名護まで行ったかがありました。絵画だけに(笑)これからも絵画活動をされている利用者を支援していきたいとあらためて感じました。
(介護予防相談員:武富)
- 実際に銀行さんまで見に行きましたが、待合スペースが絵画で彩られているのを見て絵画活動の広がりを感じました。多くの皆さんに見て頂きたいと思います。
(通所リハビリテーション:下地)



随時体験や新規ご利用者を受け付けております。お気軽にお問合せ下さい。

介護老人保健施設 緑寿園 ☎098-857-6225 担当：外山

デイサービス小禄

は、皆様が安心してご自宅での生活が
続けられるように、そして楽しく通って頂けるように様々な活動を実施しています

デイサービス小禄 奥井 敬

琉球新報新聞博物館へ社会見学



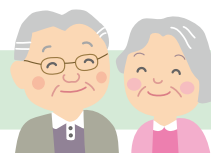
デイサービス小禄の屋外活動として、琉球新報新聞博物館へ社会見学に行ってきました。場所は那覇市天久地区にある国道58号線沿いの琉球新報本社ビルの3階です。

2005年4月にオープンし、1893年に沖縄で初めて新聞として創刊した琉球新報の歴史と共に、戦前、沖縄戦、米軍統治時代、日本復帰運動などの歴史を垣間見ることの出来る博物館です。

利用者の皆様も、昔の沖縄の歴史を展示物と共に振り返り、感慨深そうに見て回られていました。職員も利用者の皆様が生活してこられた沖縄の歴史を感じることが出来ました。今の沖縄を造ってこられた利用者様の生活を少しでも支えていける様、職員一同これからも頑張っていきます。



沖縄県の高齢者数は？



【沖縄県】

沖縄県総人口…………… 1,473,026人

沖縄県65歳以上人口 310,345人

高齢化率……………21.1%

※平成30年10月1日現在

高齢化の進行具合を示す言葉として、高齢化社会、高齢社会、超高齢社会という言葉があります。65歳以上の人口が、全人口に対して7%を超えると「高齢化社会」、14%を超えると「高齢社会」、21%を超えると「超高齢社会」と呼ばれます。日本は、1970年に「高齢化社会」に突入しました。その後も高齢化率は急激に上昇し、1994年に高齢社会、2007年に超高齢社会へと突入しました。

【那覇市】

那覇市総人口…………… 322,149人

那覇市65歳以上人口… 71,780人

高齢化率……………22.3%

※平成30年10月1日現在

沖縄県では、総人口に占める65歳以上の割合(高齢化率)が2018年3月現在で21.1%となり、21%を超える超高齢社会の水準に突入しています。高齢化率が最も低かった沖縄が21%を超えたことで、全都道府県で超高齢社会となりました。

参考資料 ● 沖縄県高齢者福祉在宅福祉班ホームページ 各種統計情報(高齢者人口・高齢化率等)
● 健康長寿ネットホームページ
● 沖縄タイムスプラス記事 沖縄も初の超高齢社会にことし全ての都道府県が突入



ほうかつサポーター まもるンジャーからのお知らせ

認知症特化教室（物忘れ予防教室）

【対象者】那覇市在住の65歳以上の方で、認知症予防に興味のある方

【内容・目的】認知症について学び、コグニサイズを通して認知症予防に取り組む

【開催日】8/24(土)・8/31(土) 【場 所】鏡原偕生園デイサービスセンター(小禄1-11-1)

【時 間】午後2時～4時 【定 員】10名程度(8/10 申し込みめきり)

【参加費】無料

令和元年ステップアップ教室 第6期生募集!!

足の筋肉の衰えを予防する運動、お口の健康や栄養に関するお話、もの忘れ予防や認知症について勉強しませんか？※専門講師による講話などを予定しています。

【期間】令和元年10月17日～11月21日
毎週木曜日(全6回)

【場所】こもれびの部屋(住所:小禄5-12-1)
※小禄病院ななめ向かい

【定員】13名程度

【時間】午後2時～4時(受付:1時50分～)

【対象】那覇市在住の65歳以上の方

こもれびカフェ（認知症カフェ）



【開催日】毎月第3水曜日

【時 間】午後2時～3時30分

14:00～14:20…飲み物を注文してゆっくりおしゃべりタイム

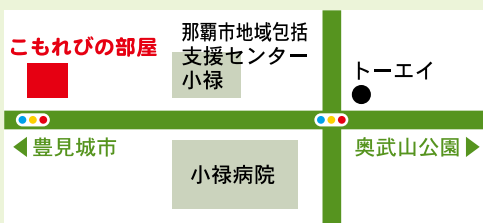
14:20～14:50…ミニ講話

14:50～15:30…質疑応答&おしゃべりタイム

【場 所】こもれびの部屋

【参加費】100円

『こもれびカフェ(認知症カフェ)』とは、地域住民・認知症の方と家族・専門職など、認知症に関心ある誰もが参加でき、集う場です。ゆる～くつながり合いながら、認知症の理解が深まり、安心して暮らせる地域を目指しています。



【お申し込み・お問合わせ先】

那覇市地域包括支援センター小禄

☎(098)858-0096

野菜足りてますか？

野菜不足チェック

- 外食が多い
- ファーストフード・インスタント食品が好き
- 食事を抜くことがある
- 便秘・便秘がち
- 好き嫌いが多い
- 野菜があまり好きではない

あてはまる項目が多いほど野菜が不足している可能性が高くなります

【日本人の野菜摂取状況】 目標値未達 減少傾向



厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では、健康推進の観点から1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。しかし、現在どの年代においてもその量に達していない現状です。

野菜の重要性

- ビタミン**・・・炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをする
- ミネラル**・・・体の機能の維持・調整に不可欠
 - カリウムは余分なナトリウム(塩分)を体外に排泄するのを助ける(高血圧の予防)
- 食物繊維**・・・腸内環境を改善する
 - コレステロールの吸収を抑える
 - 糖質の吸収をゆっくりにする



参考資料: はじめよう 朝ベジ!
 ~朝ごはんに野菜を食べるメリット (協賛: カゴメ株式会社)

野菜を上手に摂る方法

加熱でかさを少なくして量をとる

野菜は「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれて**食べ過ぎ防止**や**肥満対策**になります。一方で、量が食べられない、噛みにくいという方もいらっしゃるかもしれません。その時は加熱すると「かさ」が減り食べやすくなります。(例: 電子レンジで加熱する、ゆでるなど)

野菜スープ 材料 1人分



- | | |
|----------------------------|------------------|
| 野菜ジュース (トマトミックス系) .. 100ml | ウインナーソーセージ .. 1本 |
| 水 .. 100ml | キャベツ .. 15g |
| | ミックスベジタブル .. 15g |

作り方

- ① スープカップに野菜ジュースと水を同量注ぎ、お好みの大きさに切った材料を入れる。
- ② かるくラップをかぶせ、電子レンジで約2分温める。

ポイント

野菜ジュースは飲むだけでなく料理にも活用できます

整形外科 診療体制変更のお知らせ

整形外科／金城康治医師の外来診療に変更があります。
ご理解お願い致します。

毎月 第3月曜日 午前 ⇒ 6月・7月のみ 第4月曜日 午前

旧盆の外来診療について

小禄病院は、旧盆（ウークイ）の外来診療は休診になります。
ご理解お願い致します。

旧盆8/15(木)休診

お食事券 指定飲食店が増えました

取扱店舗として、「和風亭（県内全店舗）」「nokoto cafe」「やよい軒」に加え、
新たに「ロワジールホテル那覇」のご利用が可能となりました。

小禄病院にて人間ドックコースを受診の皆様を対象に、近隣の指定飲食店で
ご利用頂けるお食事券を受診終了後に贈呈しています。

（企業様との契約内容によっては、お食事券の贈呈がない場合もございます）



ロワジールホテル那覇
オールデイダイニング フォンテーヌ



和風亭 小禄店



nokoto cafe



やよい軒 小禄店





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)

- | | |
|---|--|
| <p><病院部門> 病棟看護師 ……正職員（夜勤可）
 <新卒者歓迎>
 健診看護師 ……パート
 病棟看護補助員 ……契約・パート
 <未経験者歓迎></p> | <p>訪問診療看護師 ……正職員
 薬剤師 ……正職員・契約・パート
 臨床検査技師 ……正職員
 管理栄養士 ……契約
 視能訓練士 ……契約、パート</p> |
| <hr/> | |
| <p><介護部門> 介護士 ……パート、契約
 <未経験者歓迎>
 介護福祉士 ……パート、契約、正職員
 訪問介護員（ヘルパー） ……パート
 <未経験者歓迎></p> | <p>入所施設看護師 ……正職員
 言語聴覚士 ……パート
 ケアマネージャー ……正職員
 ケアプランナー ……正職員</p> |

お気軽にお問い合わせください。お待ちしております。

5月14日に浦添看護学校での就職説明会に参加しました

卒業後の就職先を探している学生さんに当院の紹介や勤務体制、また、看護教育など紹介させて頂きました。

当院では看護実習生を受け入れていることから、多くの学生さんが興味を持って参加されていました。



今年の5/1に元号が平成から令和に変わりました。意味としましては日本人が明日への希望を咲かせられるようにとの願いも込められるそうです。新しい時代の幕開けとなり、公私ともに充実させられる年にしたいと思います。

スポーツ面では怪我から復帰された、エンゼルス大谷選手の第一号ホームランとWBSS(ボクシング)ではWBA世界スーパーバンタム級チャンピオンの井上選手は準決勝でTKO勝利。とてもしびれました。日本人の活躍には希望と勇気がもらえました。これに影響を受けてこの夏にジム通い再開しました。(笑) 今後も皆様のご活躍を期待しています。(新崎)



twitter

外来診療案内

令和元年6月現在

■診療受付時間……【午前】 8:30～11:30まで（眼科は8:30～11:00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31日～1月3日）

■診療科目……………内科・消化器内科・呼吸器内科・循環器内科・腎臓内科・眼科（要予約）
整形外科（要予約）・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	高江洲 良一 (高血圧循環器専門外来)	新城 和明	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)	池宮城 七重 (琉大医師)	宮下 富美子	宮下 富美子	宮下 富美子	儀間 朝次
	第3診察室	宮下 富美子	宮下 富美子	野原 健	野原 健	國吉 純郎	國吉 純郎
午後	第1診察室	新城 和明 (糖尿病専門外来)	野原 健	儀間 朝次	高江洲 良一	金城 武士 (琉大医師)	—
	第2診察室	國吉 純郎	國吉 純郎	國吉 純郎	國吉 徹	野原 健	—

ドック健診

	月	火	水	木	金	土
午前のみ 8:30～10:00	琉大医師	國吉 純郎	琉大医師	國吉 純郎	琉大医師	高江洲 良一

眼科

	月	火	水	木	金	土
午前	第1診察室	新城 百代	新城 百代	新城 百代	新城 百代	第1・3・5週 中村 秀夫 (硝子体専門外来) 第2・4週 新城 百代
	第2診察室	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	中村 秀夫 (硝子体専門外来)	
午後	手術/検査日	検査日	手術日	検査日	手術/検査日	—

※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	6月・7月のみ 第4週 金城 康治	—	—	—	—	琉大医師
午後	奥間 孝	—	—	—	—	—

※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	○	○	○	○	○	—

令和元年 夏版 結ゆい

■ 発行人／高江洲 良一
■ 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