



結

ゆい

平成
31年

新春 版

CONTENTS

- 2 新春の挨拶
- 3 おなか相談専門外来 新設のご案内
- 4 **特集** 糖尿病網膜症
- 6 理学療法士が教える運動
- 7 ヘルパーステーション小禄
- 8 地域交流 夕涼み会の報告
- 9 栄養科通信
- 10 INFORMATION
- 11 くすりの保管・管理 Q&A / 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。

新春の挨拶



小祿病院 院長 新城 和明



新年あけましておめでとうございます。

皆様には健やかに新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

21世紀に入り、益々少子高齢化が進み、社会福祉医療費の高騰、介護診療報酬のさらなる引き下げにより、医療介護をめぐる情勢は益々厳しくなっています。このような中でも小祿病院と祿寿会法人内の介護施設では、患者様、利用者の皆様、そして地域の皆様に信頼される施設を目指して職員一丸となって取り組んで参りました。

去年は、健診、人間ドックを受けられる利用者の皆様の利便性と待ち時間の短縮を目指して、小祿病院6階に健診センターをオープンしました。平成28年より取り組んできました外来待合室の改装、眼科外来の2階への移転、5階包括ケア病棟の開設、3基すべてのエレベーターの新規取替え工事と、すべての工事が一段落しました。今後、ハード面のみならず、『優しい医療』『わかりやすい医療』『満足していただける医療』のソフト面でもさらなる充実を目指していきます。

小祿病院では急性期の病気の治療のための急性期病棟のみならず、包括ケア病棟を有し幅広い患者のニーズに応えていくことが可能です。また入院治療、外来診療に加え、受診が困難な患者様の為の訪問診療の24時間体制も整え、現在200名あまりの患者様に利用いただいております。今後さらに拡充、充実させていく予定です。

医療法人祿寿会としてもこれまで以上に質の高い医療介護、患者様に選ばれ満足していただける医療介護施設を目指して職員一丸となって頑張っていく所存です。昨年2月に導入された電子カルテも順調に稼働し、病院職員の利便性向上と合理化、そして患者様の待ち時間の短縮に寄与していくものと思われま。

今年も地域から信頼され、他の医療施設とも協力し、地域の皆様の医療健康増進のお役に立てる施設を目指してまいります。本年も皆様にとって幸多い年となるよう祈念し新年のご挨拶とします。

祿寿園 施設長 金城 國昭



謹んで新年のお喜びを申し上げます。

祿寿園は平成3年に開設され28年目になりますが、これまで多くの方々にご利用いただき地域高齢者の「保険、医療、介護、福祉」の拠点として着実にその使命を果たしてまいりました。これも偏りに皆様方のご協力の賜物と厚くお礼申し上げます。

我が国の人口はこれからもますます高齢化が進み老健施設の役割もより重要になると思われまますが、今後もスタッフ一同法人の理念である「ご利用者様への最善の医療、福祉の提供」をモットーに適切な包括的ケアサービス（入所、通所、在宅支援等）業務にベストを尽くしたいと思いますのでさらなるご指導、ご支援のほど宜しくお願いいたします。

結びに皆様方にとって本年が幸多き年である事を祈念申し上げ新年の挨拶と致します。

おなかの不調でお困りではありませんか？

お腹の不調は、症状があっても、食生活の乱れや暴飲暴食、ストレスが原因ではないかと自己判断し、なんとなくやり過ごすことが多い方がいらっしゃいます。また、相談しづらく、どの医療機関を受診していいのかわからないことはないでしょうか？



当院では、11月1日より
「おなか相談専門外来」を新設致しました

女性の方でも安心して受診できるよう女性医師が対応いたします

腹部の張りや胃の不快、ちょっとした「おなか」の不調でお悩みの方は、ご気軽に相談ください。



慢性的に下記の症状でお悩みの方は
ぜひ、ご相談ください。

- 胃もたれ
- 嘔吐や下痢
- 便秘
- 血便
- 二次健診でカメラを希望する方
- 腹部の張りや胃の不快など

診療案内

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午後(14時～)	-	-	●	-	-	-	-

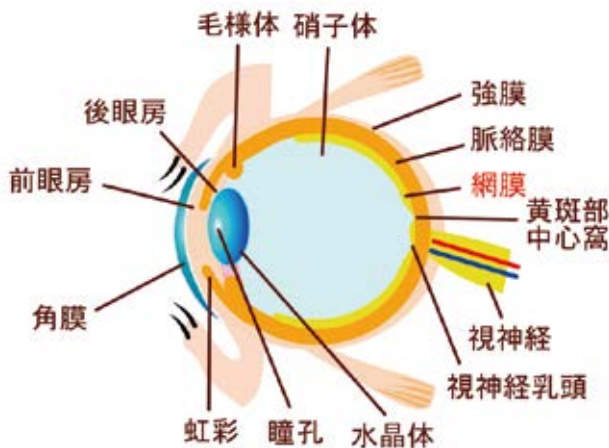
【お問い合わせ】小祿病院 ☎(098)857-1789

糖尿病網膜症

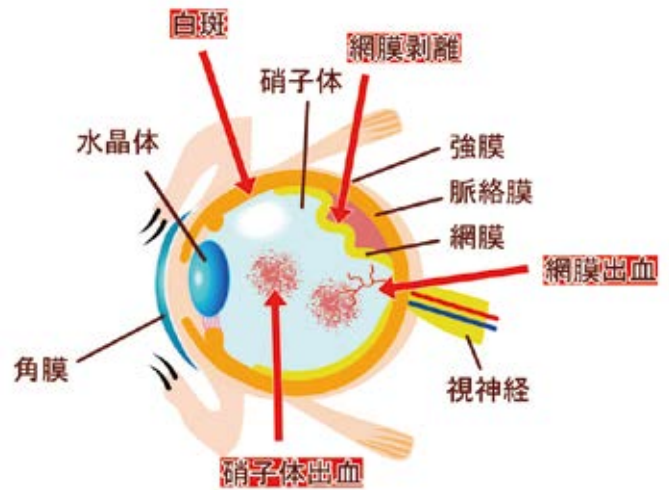
眼科部長 中村 秀夫

糖尿病と診断されて5年以上経つと目に合併症がでてきます。糖尿病網膜症といい、放置すると失明することが多い疾患です。我が国での中途失明者の失明原因の第2位の疾患です。ちなみに、第1位は緑内障で、糖尿病の患者さんは緑内障にも罹患しやすいといわれています。このように、糖尿病は目にとって非常に危険な疾患です。

正常な目



糖尿病網膜症



自覚症状がない怖い病気です

糖尿病網膜症の最も恐ろしいところは、病気がかなり進行してから視力低下してくるということです。このため患者さん自身にはまったく自覚症状がないまま、実は病気が末期まで進行してしまっているという怖い病気です。

患者さんが見えにくくなってきたと眼科を受診した時は、もう手遅れの状態となっていて、慌てて治療を開始しても間に合わずに失明してしまうということがよくあります。見えかたに問題がなくても、たとえいつも通りよく見えていても、糖尿病の患者さんや糖尿病予備軍といわれたかたは、定期的に眼科を受診することが重要です。

糖尿病網膜症の治療

糖尿病網膜症の治療は主に3種類あります。

初期…………… 初期の段階では糖尿病の治療を厳格化することで改善するといわれています。しかしながら、糖尿病という病気は改善することはあっても、ある日を境に完全に治るということはありません。その為、初期の糖尿病網膜症は進行してしまうことがほとんどです。

中期…………… 中期に入ると、レーザー治療をします。これは通院でおこなえる治療です。強い治療なので、一回レーザー治療をしたら目を休ませるためにあえて時間をおいて、更にレーザー治療をおこないます。週に一回の通院で、1か月から1か月半かけて治療は完了します。初期と中期では視力低下などの症状がでていない状態です。

末期…………… 末期になると視力低下や飛蚊症などの症状がでるようになり、こうなると手術治療が必要になります。当院では2泊3日の入院で50分から70分ほどの手術になります。局部麻酔が良く効くので手術の痛みは殆どなく、レーザー治療のほうが痛かったという患者さんが多いです。ただ、手術後の経過はある程度の視力低下が後遺症として残ってしまうことが多いです。

……………

きちんと眼科で定期的に検査を受けていて、“視力低下のない状態であったが、それでも病気が中期となったためレーザー治療した”“視力低下せずに無事にレーザー治療が終わった”という患者さんが理想的な治療経過です。

新しい治療として、抗血管新生因子抗体の注射を目にするという方法があります。加齢性黄斑変性症という病気におこなっていた治療ですが、糖尿病網膜症のうち糖尿病黄斑症という病態には効果があるとされています。この治療も入院の必要がなく、外来通院でおこなえます。ただし、非常に高価な薬剤であり、複数回の注射が必要になることが殆どです。

病気はなんでもそうですが、早期発見早期治療が良い結果をもたらします。

そのために、視力低下の症状がなくても、定期的に眼科受診をするようにしましょう。

棒体操

理学療法士が教える運動

プログラム



リハビリ:監修 理学療法士 大城 幸浩

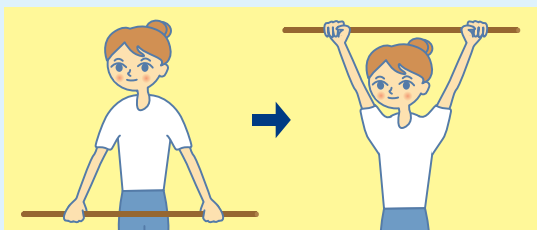
肩の可動域改善の為の運動です。

年齢を重ねてくると物を持ち上げる事も少なく、肩の動きに制限が出てきやすくなります。衣服の着脱が困難になるなど支障がでてくる恐れが懸念されます。五十肩等で手が上がらない方、ご家庭で行ってみてはいかがでしょうか。

※肩の痛みが無い範囲でゆっくりと行ってください。(腱、筋肉を傷める恐れがあります)

肩の痛みが強い方は医師と相談の上行ってください。

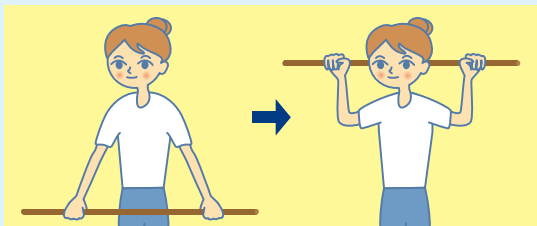
適当な棒が無ければ箒や掃除機の柄などで代用する事ができます。



肩の屈曲

5回~10回繰り返す

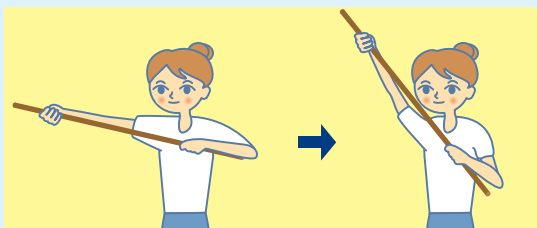
棒を肩幅の広さに順手でもち
ゆっくりと耳の高さまで上げる



肩の外旋

5回~10回繰り返す

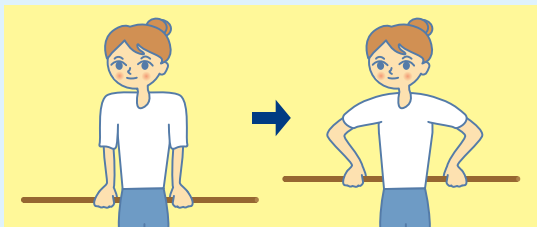
棒を順手に持ち頭の上まで持ち上げ、担ぐように頭の後ろに下ろします。



肩の外転

5回~10回繰り返す

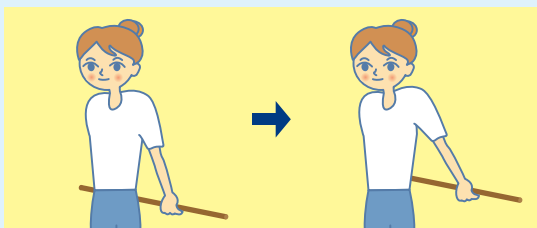
右手を逆手に棒の幅いっぱいを持ち、横に押し出しながら上に突き出すように持ち上げていきます。



肩の内旋

5回~10回繰り返す

棒を順手で後ろ手に持ち
背中に沿ってゆっくり引き揚げます



肩の伸展

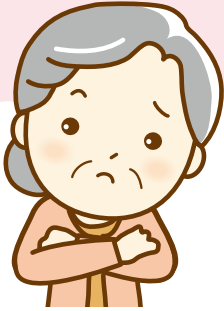
5回~10回繰り返す

棒を順手で後ろ手に持ち
後ろに引き上げます

ヘルパーステーション小祿

ヘルパーさん！ どんなことができる？ できない？

よくある質問にお答えします



Q 洗たく物は、
私のたたみ方があるんだけど…
やってもらえるのかしら？

A できる限りお答えしてます！
ヘルパーさんにやり方を教えていただき、
お家・自分のたたみ方を変えずにお手伝いできます。



ヘルパーステーション小祿では、利用者様のニーズやこだわりに
できるだけ寄り添い、お答えできるようお手伝いしていきます。

例えば

- 料理の味付け・調理方法
- 洗たく物の干し方・たたみ方
- ごみの捨て方・掃除のやり方
- 食器の洗い方・食器の片付け方
- 買い物では、指定の食材・メーカー
などなど

これまでの生活や習慣を
できるだけ変えずに
利用者様が安心して
毎日を過ごしていけるように
と考えております

※ケアマネージャーさんがつくる“ケアプラン”に沿って、サービスを提供することができます。

日常生活は、十人十色。単純に”できる・できない”と判断できない事例も多くあります。
利用者さまとコミュニケーションをとりながら、ご要望を聞き、できるだけご希望に沿える
よう今後も支援させていただきたいと思えます。

これからも、利用者様の自立支援を目的として、心身状態の維持・向上のため、
ホームヘルプを提供していきます。お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】ヘルパーステーション小祿 ☎(098)857-6205

10月13日(土)に介護老人保健施設 禄寿園にて
地域交流会を目的とした夕涼み会を開催しました。

舞台のステージでは中城護佐丸太鼓の皆様と鼓・昴龍の皆様によるエイサーやクラウンジョージ様バルーンショー、琉球ビクス様、花わらび様による舞踊など地域の皆様と一緒に盛り上がりました。禄寿園敷地内の駐車場では焼き鳥や焼きそば、たこ焼き、かき氷などの屋台やゲームコーナーを職員が出展しました。子供達は商品目当てにゲームに大奮闘、毎年開催しているバザーは大賑わいで、お気に入りの品を両手いっぱいに帰られる姿がみられました。又、看護師による健康相談もあり、熱心に相談していました。

今回も地域の皆様との繋がりを再認識できた大成功の夕涼み会となりました。ご参加くださいました皆様、ありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。



理事長あいさつ



中城護佐丸太鼓様 エイサー演舞



クラウンジョージ様 バルーンショー



鼓・昴龍・エイサー演舞



琉球ビクス様



花わらび様 舞踊



健康相談の様子



介護事業部長あいさつ



今年はどうな一年、どんな体型を目指しますか？

あけましておめでとうございます。平成最後の正月。あなたはどれくらい蓄えました？

出だしが肝心お正月。気を抜くと、食べ過ぎたものは全て身になります。

怖いですね。お正月で3kg増えたら、一年間そのまま！なんて話もよく耳にします。

- おもち食べ過ぎちゃった……**過剰に摂った糖質は脂肪へ変わり、肥満の原因へ**
- うちな～天ぷら、ラフテー沢山食べちゃった……**胃の滞留時間が長く、胃に負担が大きい**
- 飲み会続きで、お酒飲み過ぎちゃった……**アルコールで胃腸が弱くなっている**

年末年始に酷使したあなたの胃腸は弱っている可能性大!!!



胃腸が弱ることと、
体重が増えたことって
関係ないじゃんって
思っている方

胃腸が弱っていると

- 基礎代謝の低下…痩せにくい身体に
 - むくみ…食べ過ぎ・塩分の摂り過ぎで顔が3倍になってるかも
- 他には、免疫力の低下や下痢・便秘など。

胃腸に優しい食べ方

- 一度にたくさん食べない(腹八分目)
- 出来るだけ3食均等に食べる
- 脂っぽい物や、刺激が強い飲み物・味付けに注意。

食べ過ぎを防ぐためには

早食いすると気付いた時には、苦しくなるまで食べていることないですか？
時間をかけてゆっくり食べる。

食後20～30分程すると、満足感や満腹感が出てきますよ。

胃腸に優しい食事

この季節特権のお鍋やおでんで体を温めながら、沢山の野菜を摂取し、胃腸の調子を上げていきましょう。弱った胃腸には、水炊き鍋・豆乳鍋・寄せ鍋・しょうが鍋などいいですね。食物繊維が豊富な、大根・白滝・春菊・きのこ類・白菜などの野菜を入れるとGOOD。

食物繊維は、胃腸を整え、便通を促す効果が期待できます。肥満予防にも効果的で、血糖値の上昇を緩やかにし、余分なコレステロールを排除!! 食物繊維は、いっぺんに沢山食べるのではなく、3食に少しずつ入れていきましょう。

食べ過ぎた年末年始。野菜・食物繊維を積極的に取り入れ、腹八分目を意識していきましょう。胃腸を整え、増えた体重をもとに戻したあなたは、新年も素敵な一年になりますね。

インフルエンザワクチンの予防接種

インフルエンザワクチンの予防接種は予約不要です。
接種希望の方は、下記事項をご確認の上、病院受付にお申し出下さい。

- 予防接種実施期間…… 平成30年10月1日～ワクチンの在庫定数に達し次第終了
- 接種対象者…… 成人(13歳以上)の方
- 予防接種可能日…… 月曜日～土曜日(土曜日は午前のみ)
- 持ってきて頂くもの…… 当院の診察券、身分証明書(受診歴のない方)
- 接種量及び接種回数…… 0.5ml×1回
- 接種料金…… 3,780円(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円/人となります。

【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、下記を各自ご持参ください。

- 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
- 保険証
- 当院の診察券

健康相談のお知らせ

この機会に、日常の健康管理に繋がってみてはいかがでしょうか。
無料で行っておりますので、お気軽にお越しください。

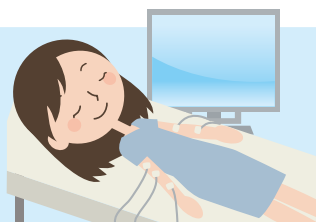
日時：H31年2月9日(土)13:00～
場所：小禄老人福祉センター かりゆしうるく
(うるく地域ふれあい祭り内ブース)
内容：骨密度測定

素足を置くだけ
簡単測定！



日時：H31年2月15日(金)午前10:00～12:00
場所：沖縄銀行 小禄支店
内容：血管年齢測定、血圧測定

血管年齢測定
1人10分程度



【お問い合わせ】法人本部 総務課 ☎(098)857-1789(代)



くすりのギモン Q & A

くすりに関するギモンを薬剤師がお答えいたします

Q 血圧の薬を毎朝1回飲んでいますが朝忙しく飲み忘れてしまった時に昼や夜に飲んでも大丈夫でしょうか？飲み忘れた時はどのようにしたらよろしいでしょうか？

A 1日1回の薬剤は服用後緩やかに作用が現れ、長時間作用する様に作られています。朝に飲み忘れた場合には午前中であれば気づいた時点で服用しても構いません。午後の時点で気付いた場合にはその日の服用分は中止し、翌日の朝からいつもの通りに服用してください。

どうしても朝に忘れてしまう時は医師、薬剤師に相談してください



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>
 訪問診療看護師 ……正職員
 外来クラーク…契約<未経験者歓迎></p> | <p>薬剤師 ……正職員
 臨床検査技師 ……正職員
 作業療法士 ……契約<産休代替></p> |
| <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
 <未経験者歓迎>
 ケアマネージャー ……正職員</p> | <p>支援相談員 ……正職員
 訪問介護員（ヘルパー） ……パート
 <未経験者歓迎>
 サービス責任者（介護福祉士） ……正職員
 理学・作業療法士 ……正職員</p> |

一緒に働いてみませんか？

資格はもっているけど、やったことないから… 前にやっていたけど、長くやっていないから不安… など初心者、経験者問わず、丁寧に教えますので安心して下さい♪ やりがいのあるお仕事です。



求人動画
QRコード

私事ですが最近、小学生の末娘がテレビを見ながら「このナレーターさん、〇〇〇ってアニメの声優さんだ」とつぶやきます。番組の内容や雰囲気によって、話し方や声の高さのトーンも違うようなのですが、彼女には同じ声として聞こえるようで、どうしてそう感じるかも説明してくれます。残念ながら私にはさっぱり分かりませんが… 子供が成長するなかで、親とは違う才能や感性を身につけることは当然であり、とても嬉しいことですが、少し遠くに行ったようで寂しくもあります。冬の日本海を見つめる高倉健のような心境です。

とはいえ、子供たちは日々成長していきます。今年はどうな成長を見せてくれるか期待しつつ、親も負けずに成長できるよう頑張りたいと思います。

新たな年を迎え皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

(山城)



Twitter

外来診療案内

平成31年1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・眼科（要予約）・整形外科（要予約）・呼吸器内科・消化器内科
循環器内科・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)	兼久 梢 (琉大医師)	宮下 富美子	橋岡 寛恵 (琉大医師)	宮下 富美子	儀間 朝次
	第3診察室	宮下 富美子	國吉 純郎	國吉 徹	宮下 富美子	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)	新城 和明	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	東新川 実和	國吉 純郎	國吉 徹	東新川 実和	—
	第3診察室	—	—	東新川 実和 (おなか相談専門外来)	—	—	—

ドック健診

	月	火	水	木	金	土
午前のみ 8:30～10:00	琉大医師	琉大医師	琉大医師	琉大医師	琉大医師	東新川 実和

眼科

	月	火	水	木	金	土	
午前	第1診察室	城間 千歳	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)	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	第3週のみ 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	○	○	○	○	○	—

平成31年 新春版 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