



結

ゆい

令和2年

新春版

CONTENTS

2 新春の挨拶

3 医療法人 禄寿会 小禄病院創立満三十周年記念祝賀会

4 聖マタイ幼稚園不発弾爆発事故跡地石碑除幕式

6 今年は人間ドックを受診しましょう

7 理学療法士が教える“ながらケア”プログラム

8 禄寿園だより

9 栄養科通信

10 INFORMATION

11 くすりの保管・管理 Q&A / 求人募集



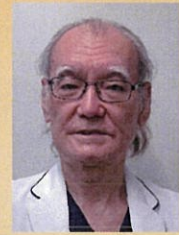
理念

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

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春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。日頃より、当法人に賜りました数々のご厚誼とご支援に対し、心より御礼申し上げます。

昨年、医療法人禄寿会小禄病院は創立30周年を迎えることができました。記念式典並びに記念事業では、多くの皆様にご参集を戴き、またご鄭重なる祝意を賜りました事、誠に有り難く厚くお礼申し上げます。

さて、昨今は国の医療費抑制政策によって益々厳しい医療情勢となることが予想されます。これまでも、当法人は地域の共有財産として存在し、皆様へ質の高い医療・介護サービスを提供するため日々研鑽を積んでまいりました。病院における通常診療、介護施設における介護サービスの他、地域に出ていく医療として訪問診療、訪問看護・介護、訪問リハビリ、訪問栄養指導など在宅における医療・介護を展開してきました。これは、皆様の生活の中で皆様の健康を守ることにより、安心して暮らせる地域づくりの一助になればとの強い思いもあって取り組んできた事です。

新しい年を迎え、今後とも地域の皆様との信頼関係を育みつつ、病院における医療サービス、介護施設における介護サービス、又、訪問診療・看護・リハビリ等、地域に根差した医療・介護サービスを充実させ、地域と共に歩む医療機関として歩み続けることを目標に職員一同精進してまいりたいと思っておりますので、本年も更なるご指導、ご鞭撻をよろしくお願い申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。

2020年1月吉日

医療法人禄寿会 理事長 高江洲 良一

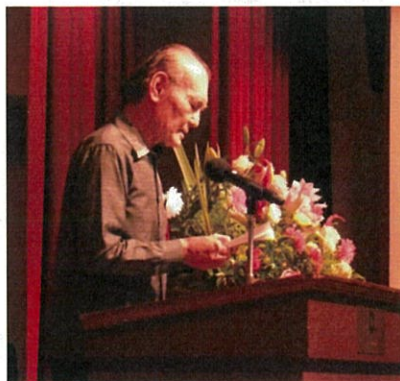


医療法人 禄寿会 小禄病院 創立満三十周年記念祝賀会

令和元年10月26日(土)ロワジールホテル那覇「天妃の間」において、医療法人禄寿会小禄病院創立満三十周年記念祝賀会が開催されました。

祝賀会は日頃よりお世話になっている地域の方々や先生方、お取引業者の方々など130名の皆様にご臨席いただき、日頃の感謝を込めたご挨拶や、久しぶりの再会で昔話に花を咲かすなど、皆様と共に終始和やかな雰囲気の中で懇談する時間の中で執り行うことができました。

ご臨席頂いた城間那覇市長や宮里県医師会副会長からは、小禄地域に根差した「地域と共に歩む医療機関」として、常に将来を見据えた地域医療の充実と介護・福祉サービスが協働した地域医療への貢献に対し労をねぎらうお言葉と共に、これからも身近で良質な医療が受けられる地域づくりに一層の力添えをとの激励を賜りました。





さらなる発展を祈願した盛大な鏡開きは、皆様方も終始笑顔で見守っておられ、続くご臨席への感謝と、今後も変わらぬご支援、ご鞭撻の願い、さらには皆様方のご健勝を祈願する乾杯で祝賀会は一層の盛り上がりを見せました。

舞台上での迫力ある演舞や、小禄病院のこれまでの歩みと今、これからの映し出したフォトムービーなども楽しみつつ、豪華な食事に舌鼓を打つ大変有意義な時間を過ごすことが出来ました。

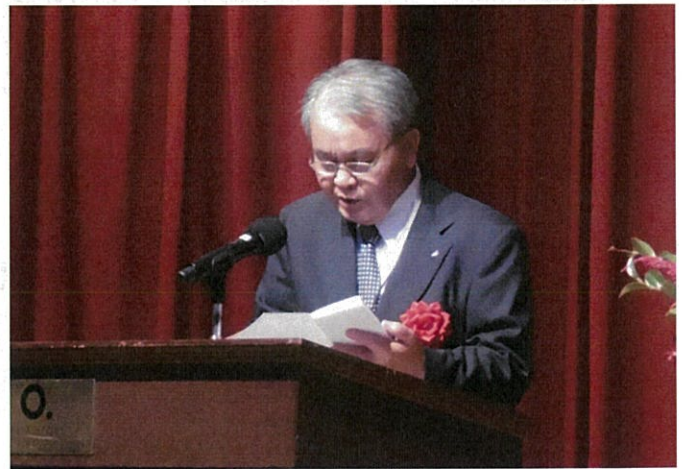
短い時間ではありましたが、ご臨席いただきました皆様へ日頃の感謝を伝えることができ、都度、頂いた温かいお言葉を胸に、地域医療に尽力することを主催者一同心に誓うことのできた祝賀会となりました。

最後に、祝賀会の司会を務めて頂きました幸地優子様、余興で盛り上げてくださいました保育士演劇集団「新風」様、会場の提供や式の運営にご協力いただきましたロワジールホテル那覇様に感謝申し上げます。

医療法人 禄寿会 小禄病院 創立30周年記念事業

聖マタイ幼稚園 不発弾爆発事故跡地石碑除幕式





令和元年11月5日(火)当院敷地内にて聖マタイ幼稚園不発弾爆発事故跡地石碑除幕式が行われました。

1974年3月2日、当時小禄の同幼稚園そばで下水道工事中に日本軍が使用した機雷に触れ、不発弾が爆発。3歳の女儿や作業員ら4人が死亡、34人が重軽傷を負いました。

その後、幼稚園は豊見城に移転。これまで事故現場には、当時の事故の様子を記す石碑はなく当院が30周年を迎えたことを機に、あの痛ましい事故を後世に語り継ごうと事故から45年の歳月を経て、去る11月5日、幼稚園関係者、地域の自治会関係者らが参列し、当院敷地内に建立した石碑に花を手向け犠牲者を悼みました。

2015年、同幼稚園内には戦後70年に合わせて石碑は建立されたが、「こういう形で残されることにほっとしている」と真栄城園長は歓迎の意を表しました。また、小禄地区自治会連合会の上原会長は「後世への反戦・平和意識の継承からも意義深い」と、参列者全員が石碑を囲んで事故を風化させてはいけないと誓いをあらたにしました。

最も重要なことは**早期発見**・**早期治療**です

国民健康保険組合
加入の方

今年は今 人間ドックを受診しましょう

人間ドック
検査項目

+

- OCT 検査* (眼底三次元画像解析)
- ヘリコバクターピロリ菌検査
- リウマチ検査

*OCT検査(眼底三次元画像解析)とは

眼底検査だけでは、分かりにくい網膜の状態や断層像から網膜のむくみの程度や出血の範囲・深さなどを見ることができ、又は自覚症状がない緑内障や、黄斑部・網膜疾患を早期に発見するためにOCT検査(眼底三次元画像解析)は 有用な検査です。

国民健康保険組合
加入の方

那覇市

にお住まいの方

日帰り人間ドック 通常価格:30,800円

特定健診・がん検診受診券を
ご利用時の金額

→ **14,740円**

豊見城市

にお住まいの方

日帰り人間ドック 通常価格:30,800円

特定健診・がん検診受診券を
ご利用時の金額

→ **17,253円**

糸満市

にお住まいの方

日帰り人間ドック 通常価格:30,800円

特定健診・がん検診受診券を
ご利用時の金額

→ **14,770円**

※ がん検診自己負担ありの場合

人間ドックのご相談は
お気軽にお問合せ下さい

☎(098) **857-8713** (健診直通)



頭痛や肩こり・腰痛、慢性的な疲れや倦怠感などでお困りなあなた、
マッサージ店や整体・整骨院・整形外科に通ったり、痛み止めの薬が
必需品となっていないませんか？

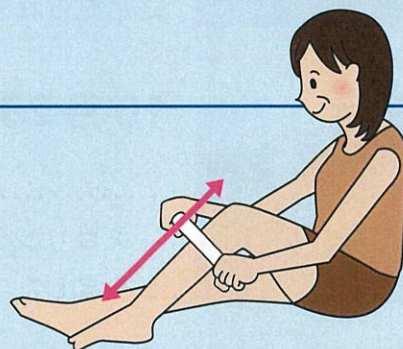
もし、そのお悩みがご自身のケアで改善もしくは解消することができたら
どうですか？ お家にあるものや低価格で買える物を使って、
手軽に“ながらケア”してみませんか？

あなたのその不調、身体のある部分が凝り固まっていることが要因となっているかもしれ
ません。まずは、固くなっている部位や圧刺激で痛みを感じる部位(足底・ふくらはぎ・膝裏・
太もも外側・殿部・胸・首の付け根・手のひらなど)を探してほぐしてみましょう。身体の表面
がほぐれるだけでも楽になりやすいです。そして、簡単な筋トレも併せて行うと効果的です。

下腹部～脚を中心に、日常生活ではあまり使われていない筋肉にスイッチを入れることで
姿勢が良くなり、上記の不調軽減に繋がるでしょう。

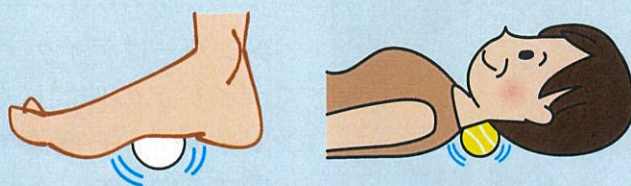
●ラップの芯などを使ったマッサージ

- ラップの芯をコロコロ転がすだけ
- こっている場所をほぐします
- 気持ち良い、痛気持ち良い程度の刺激で



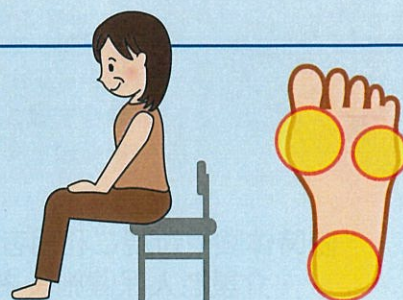
●ボールを使ったマッサージ

- ボールを踏みながらコロコロするだけ
- こっている場所をほぐします
- 気持ち良い、痛気持ち良い程度の刺激で



●かかと踏み込み運動(筋トレ)

- 椅子に浅く腰掛け背筋を伸ばします
- 足底全体を床につけます
- 三点(踵・母趾球・小趾球)支持を意識します
- 三点支持を保ったまま踵を踏み込む
- 下っ腹・太ももの内側に力が入るように行いましょう



※実施回数や頻度は、個人差があります。週3回～毎日継続できる程度にご自身で調整して行ってください。

令和初、禄寿園通所の若返り会を開催致しました！

9/23～9/24の2日間に亘り、禄寿園通所リハビリテーションでは敬老会(若返り会)を開催致しました。毎年恒例の行事となっており、職員と利用者様の余興、小禄地域の舞踊グループや近隣保育園の子共達にもお越し頂き、とても賑やかな会となりました。参加された利用者も職員も終始笑顔で、参加者全員によるかぎやで風で幕開け！



10月21日(月) パステルアートをやってみました！

インストラクターの上原さとみ様(利用者様の娘さん)とデイケア利用者5名で楽しくアート作業を行っています。ボランティアとしては初めてお越し頂きました。アートを終えて参加された方々で記念写真を撮りました！



10月25日(月) 10月生まれ誕生会を開催しました！

外部からはハワイアンフラ、ハワイアンミュージックのグループに参加していただき場も盛り上がりました。利用者様の笑顔が終始見られました！



10月28日(月) と 10月29日(火) ハロウィンを開催しました！

チロリン幼児園とくまのこ保育園の園児の来園があり交流を楽しみました。



11月3日(日) 小禄地区市民運動会に参加しました！

メンバーはデイケア職員の仲宗根さんと赤嶺さん、10月から新しくデイケアの仲間になったデビアナさんとアリファさんです。インドネシアから看護学校の技能実習生としてデイケア業務や看護に関する勉強を日々頑張っています。どうぞ宜しくお願いします。

初めて参加した
4名に感想を
聞いてみました！

- アリファさん…大勢の人がいてとても緊張しました。走って楽しかったです。
- デビアナさん…久しぶりに走ったから足が痛いです。
- 仲宗根さん…スタートだったので緊張しました。ピリですいません(泣)
- 赤嶺さん…アンカーで目立てて良かったです(笑)

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 禄寿園 ☎098-857-6225 (相談員 宮城・下地)

あけましておめでとうございます。令和初のお正月、皆さまはいかがお過ごしでしょうか？

今回は禄寿園でお正月に提供している“松花堂弁当”のご紹介です。

施設入所利用者の「健康長寿」と「病気平癒」の願いを込めて丁寧にお作りします。

～正月の松花堂弁当～



- お品書き
- ・赤飯
 - ・ご飯(梅)
 - ・天ぷら盛り合わせ
 - ・三枚肉の煮つけ
 - ・にしん昆布巻き
 - ・伊達巻
 - ・紅白なます
 - ・黒豆・白花豆
 - ・中身汁

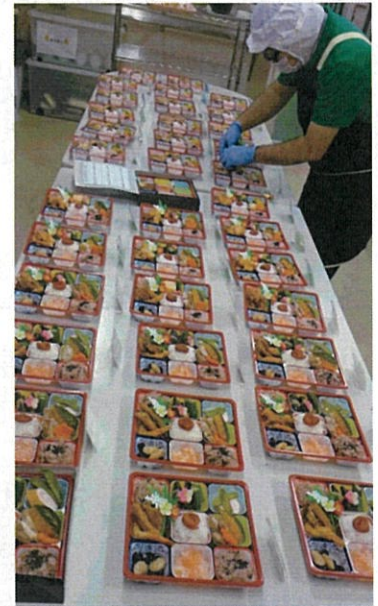
普通の大きさでは食べ辛い方や
噛むことが困難な方に配慮したお弁当も
ございます。



超きざみ食



ソフト食



盛付けの様子



マメ知識 「にしんの昆布巻」について

昆布は「養老昆布(よろこぶ)」との語呂合わせで不老長寿の願いがこめられています。また、「親に感謝し、命をつなぐ願い」という意味が込められた食材「にしん」と合わせた昆布巻は、両親の末永い健康と子孫が続いていきますようにという深い願いがこめられており、新年を迎えるのにふさわしい料理のひとつです。

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…… 2019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…… 3,850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3,300円/人(税込)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：2020年2月14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



日時：2020年2月22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!



【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 インフルエンザ予防接種と肺炎球菌予防接種を予定していますが、同日接種は可能ですか？
同日接種ができない場合、どちらを先に接種したほうがいいでしょうか。
ワクチン予防接種の有効期間と他のワクチン接種の期間を教えてください。

A 当院では、各種予防接種が可能です。お問合せの多いMRワクチンもあわせて、ご回答させていただきます。
下記の表にてご確認をお願いします。また、当院の予防接種は一部予約制になっております。お問合せ頂き、ご来院をお願いしております。

	抗体ができるまでの期間	体内でのワクチン有効期間	他のワクチンを受ける場合に空ける期間
インフルエンザワクチン	2～3週間	5カ月程度	6日以上
肺炎球菌ワクチン	3～4週間	5年程度(1回目)～15年(2回目)	6日以上
MRワクチン	2～3週間(緊急予防72時間)	10年程度	27日以上

- 各ワクチンの同時接種は可能ですが、体調等により同時接種を避ける場合もありますので診察時、医師とご相談ください。
 - ワクチンの接種順番は決まっていますが、流行時期等がありますので受付時にご相談下さい。
(MRワクチン接種後は27日以上空けなければ他のワクチンの接種が出来ません)
- ※成人のおおよその目安を表しています。十分な免疫を付与できるかどうかは個人差による影響が大きい。

参考：国立感染症研究所



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)

- <病院部門> 病棟看護師 正職員 (夜勤可) <新卒者歓迎>
 病棟看護補助員 正職員 (夜勤有)・契約・パート <未経験者歓迎>
 薬剤師 正職員・契約・パート
 臨床検査技師 正職員
 視能訓練士 契約、パート
-
- <介護部門> 介護士 パート、契約 <未経験者歓迎>
 介護福祉士 正社員 (夜勤有)・契約・パート <未経験者歓迎>
 看護師 (禄寿園・デイサービス) 正職員 (夜勤有)・パート
 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士 正職員
 訪問介護員 (ヘルパー) パート <未経験者歓迎>
 社会福祉士・主任ケアマネージャー 正職員

お気軽にお問い合わせください。お待ちしております。



求人動画
QRコード



つながる未来

10月31日朝、目が覚めると、妻から「首里城が燃えている」と言われた。まだブーツとしてぴんと来なかったが、テレビを見て唾然とした。首里城火災の光景に台風情報のように、現在の状況を説明していた。

避難指示や交通規制等、首里近辺は大変な事になっていた。数年前に1度家族で行った事があるぐらいだが、沖縄の象徴として世界遺産にもなった首里城が燃え崩れていくのをテレビで見て、涙が溢れてきた。何か心にポツンと穴が開いたような気持ちになった。

しかし、沖縄をはじめ日本や世界の方々から激励の声を聞いて、又再建に向け直ぐに動き始めているという事で、私も前向きに少しでも力になれるようにしていければと思う。
(診療支援部 大城)

外来診療案内

2019年11月1日～

■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・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)	國吉 徹	野原 健	國吉 純郎	儀間 朝次
	第3診察室	國吉 純郎	—	—	—	—	國吉 純郎
午後	第1診察室	野原 健	新城 和明 (糖尿病専門外来)	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 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	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	—	—	—	—	—

リハビリ

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	—

令和2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