

結

ゆい

令和3年

夏
版

CONTENTS

2 新型コロナウイルスの ワクチン接種予約について

3 膝の痛みと付き合うための運動と工夫

4 デイサービス小禄

5 禄寿園だより

6 栄養科通信

7 求人募集

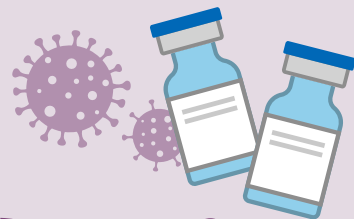
理念

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。



新型コロナワクチン 予約について

Q 小禄病院での新型コロナウイルスの
ワクチン接種を希望しています。
誰でも接種できますか？予約はどうしたらいいの？



A 当院では、6/1よりワクチン接種を開始しています。
接種可能な方は、**那覇市在住の方**になります。(但し、当院通院中の方は
那覇市以外の方でも接種が可能です)
小禄病院の受診歴がない方でも可能です。
予約には「接種券」に記載している接種券番号が必要になりますので、
接種券が届いてから予約をお願いします。

**完全予約制での
ご案内になります。**

※診察室や窓口での申し出、予約なしの接種はできません。
※定期受診時に新型コロナワクチン接種はできません。
新型コロナワクチン接種の予約が別に必要になります。

予約の方法

電話で予約をする

予約専用電話番号
☎098-970-6609

【専用電話予約受付時間】

月～金 9:00～12:00／13:00～16:30

土曜日 9:00～11:30

※日曜・祝日は行っていません。

WEBで予約をする

<https://reserva.be/orokuhp>



那覇市在住の方(65才以上の高齢者)で、会場までタクシーをご利用した場合、
タクシー料金の一部を支援するタクシークーポン券(500円)を配付しています。
配付には、タクシーの領収書が必要になりますので、降車時、忘れずにお受け取り頂きますよう
お願いします。詳しくは、当院、接種会場の職員にお尋ねください。

膝の痛みと付き合うための 運動と工夫

監修：理学療法士 玉城 航／巽 美咲

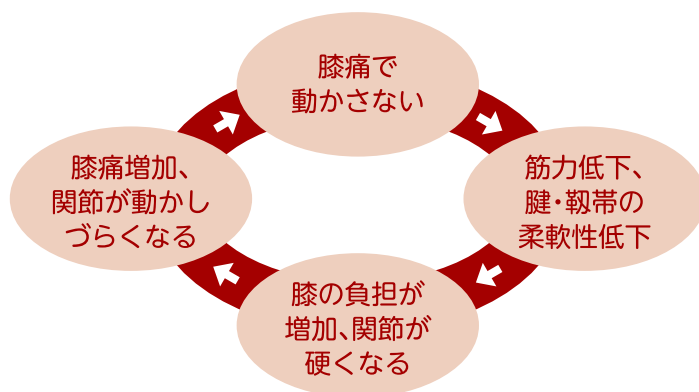


膝の痛みで歩きにくさや階段の昇り降りなどに困ったことはありませんか？

簡単な運動でも痛みを予防できます。
また、生活面に少しの工夫を取り入れることも効果的です。

膝の痛みと向き合いながら、健康的な生活を過ごしていきましょう！

膝痛による生活の悪循環



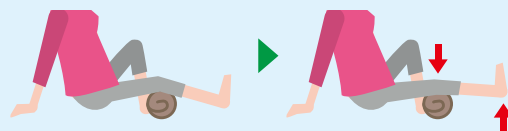
自宅で簡単な運動をやってみましょう

- 痛みや疲れを感じた場合はすぐに中止してください。
- 各3秒ずつ、1セット15～20回で、2～3セット行いましょう。

膝関節を支える運動

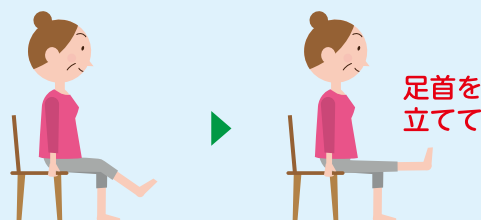
①強度低め

クッションをつぶすように押しつけて戻します。
※反対側の膝は立てる



②強度強め

椅子に浅く腰掛け、両手で座面を握ります。
膝がまっすぐになるまで持ち上げて戻します。



運動が苦手なら、少しの工夫を意識してみましょう

【生活の工夫】

- ① 少し足踏みをしてから歩き始めましょう。
- ② 階段の昇りは痛くない足を先に出し、降り方は痛い方を先に出しましょう。
- ③ 低い椅子からの立ち上がりは、膝に負担が掛かるので注意しましょう。
- ④ 高い段差がある場合は、簡易的な手すりを取り付けるのも工夫の一つです。
- ⑤ 膝が腫れたり 熱を有する場合は整形外科を受診しましょう

デイサービス小緑 では、コロナ禍の中、本当に久しぶりの屋外活動です。

沖縄県で1番大きい鯉のぼりを見に、糸満市にある平和祈念公園へ行ってきました。



鯉のぼり好きには
たまらない!?

沖縄で1番大きな 鯉のぼり

一番大きい鯉は40m、
2番目は35mです。
平和の願いが込められた
大きな鯉のぼり。
みんな感動していました。

吹き流しには『新型コロナに負けるな』と
メッセージが書かれていました。
みんなで感染予防に努めるよう頑張ります!!

身障者用駐車場もあります! ▶



鯉のぼりは、日本では江戸時代から歴史があり、鯉が滝を登ると竜になるという
伝説から、立身出世の象徴として飾られてきました。

デイサービス小緑でも手工芸で鯉のぼりを作りました。

これで利用者様のご家族の出世も間違いなしかも!?



みんなで一生懸命作った鯉のぼり。とても上手に出来ています!!

絵画教室

令和3年の3月に那覇市の絵画展があり出展しました。コロナにも負けず週二回の絵画教室を出来る範囲で継続してきました。賞を受賞された方もいらっしゃいます。その他ビンゴ大会や趣味活動で取り組んでいる活動の様子を載せてみました。ご覧ください。



<絵画展>



<ビンゴ大会の様子>



<趣味・工作活動の様子>



新入職員よりメッセージ

理学療法士
K・U

3月から入職しました。苗字が上地であるためよく沖縄の人と間違われます。生まれても育ちも大阪のなにわ男児です。大阪では介護老人保健施設で勤務しており、その経験を活かして利用者様に質の良いサービスを提供できるよう努めたいと思います。

沖縄に移住して間もないですが沖縄の方言勉強しようと思います。今後も宜しくお願いします。

理学療法士
M・H

沖縄の温暖な気候に惹かれ、人生一度との思いから意を決して東京からやってきました。以前は病院に努めており介護保険分野でのリハビリ業務は初めての経験です。業務にも慣れスタッフや利用者様とも距離が近づいてきたと思います。

利用者様の在宅生活が続けられるようリハビリの視点からバックアップしていきたいと思っています。

介護士
Y・O

1月から入職致しました。介護職は未経験で最初は戸惑いもありましたが、とても働きやすい環境なのでこれからも楽しく仕事が出来たらいいなと思います。

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)



暑い時期の定番といえば、冷たい飲食物ですがその中でもアイスを食べる方は多いのではないのでしょうか。

人気アイストップ 10

		カロリー	糖質	脂質
チョコモナカジャンボ	150ml	303Kcal	33.3g	16.8g
パルム チョコレート	90ml	237Kcal	21.0g	15.6g
ジャイアントコーン	140ml	279Kcal	26.3g	14.7g
スーパーカップ 超バニラ	200ml	374Kcal	35.3g	23.4g
パピコ チョココーヒー味	160ml	174Kcal	26.8g	3.0g
ハーゲンダッツ バニラ味	110ml	244Kcal	19.7g	16.3g
モウ バニラカップ	140ml	225Kcal	28.9g	10.2g
ガリガリ君 ソーダ味	105ml	69Kcal	17.3g	0.0g
雪見だいふく	47ml×2	164Kcal	26.4g	5.6g
クーリッシュ バニラ	140ml	153Kcal	21.1g	6.7g

糖質や脂質が含まれており、**食べ過ぎは肥満や生活習慣病の原因** となります。

おすすめの代用方法

■ 冷凍フルーツ

フルーツを冷凍することでアイスを食べるよりもカロリーを抑えることができます。

またビタミンなどの栄養素を摂ることもできます。

マンゴー	メロン	ブドウ	パイナップル
			
カロリー72Kcal	カロリー46Kcal	カロリー102Kcal	カロリー58Kcal

■ 冷凍ヨーグルト

ヨーグルトは冷凍することでシャーベットのように食べることができます。(1個約60kcal)
砂糖が入っていないものは分離するため冷凍する前に砂糖を加える必要があります。



こんな商品もおススメしています。

他のアイスに比べ糖質、脂質の量が少量のため、低カロリーです。

また食物繊維も含まれているため、繊維質を補うためにも効果的です。

SUNAO	内容量 120ml カロリー 80Kcal 糖質 8.0g 脂質 4.4g 食物繊維 11.9g	ZERO	内容量 44ml カロリー 97Kcal 糖質 10.7g 脂質 5.9g 食物繊維 2.9g
			

●参考文献：・nissei ソフトクリームの豆知識
・グリコ公式 sunao 商品紹介
・セブンイレブン公式ウェブサイト

6月8日(火)より 眼科の診療体制が変更になりました

火曜日午前・水曜日午前……田中 美紀（琉大医師）が担当いたします。

【お問い合わせ】法人本部 ☎(098)857-1789(代)



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＞ 外来看護師 ……………正職員
 外来クラーク ……………契約職員
 病棟看護師（夜勤有）……………正職員
 病棟看護補助員（夜勤有）……正職員（介護福祉士）・契約＜未経験者歓迎＞
 病棟クラーク ……………契約職員
 臨床検査技師 ……………正職員
 ソーシャルワーカー……………契約職員（産休代替）
 訪問医療事務員又は医療事務員 ……………正職員又は契約職員
 ドック健診及び予防接種事務員 ……………正職員

＜介護部門＞ 老健通所看護師 ……………パート
 老健入所看護師（夜勤有）……………正職員
 主任介護支援専門員 ……………正職員
 社会福祉士 ……………正職員
 介護事務員 ……………契約職員
 訪問介護員（ヘルパー）……………パート＜未経験者歓迎＞



求人動画
QRコード

介護支援専門員という職業柄、人生の諸先輩たちと触れ合う機会が多いです。これまでの20年間で、介護サービスの利用者も明治、大正生まれから昭和2桁生まれへと年齢層が変化している。関わるひとりひとりから学ぶことが多いのも介護支援専門員の特権の一つです。

かの日野原重明先生も著書「人生を輝かせる100の言葉」の一説で「人生の5つの宿題」と題して、①水・牛乳を飲む ②座る・腰掛ける時間を持つ ③手足・指の運動をする ④お風呂・腰湯につかる ⑤1日1度は、筆を持つ を徹底している人は、皆、長寿で年老いても活動参加し生活が充実している人が多いと記しています。

私の周りでもAさん(90歳)は、毎朝、地元の新聞と英字新聞を隅から隅まで黙読している。Bさん(98歳)は、般若心経の書写や本の音読を行っている。Cさん(92歳)は、若い時から現在まで日記を書き続けている。各々、何かしら活動参加する機会を作り、ゆっくり自分のペースでこつこつ継続している方が、長寿で元気である。

「人生の5つの宿題」を、実行するには忍耐力が必要です。出会いふれあう諸先輩方の生き様を通して、学生時代の「りきらぬー」が少しずつ「しょうーいりむん」に変えられている日々です。 (介護支援部 又吉)

外来診療案内

令和3年7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	儀間 朝次	東新川 実和	東新川 実和	—	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)	—	高江洲 良一	金城 武士 (琉大医師)	—
	第2診察室	國吉 徹	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	東新川 実和

眼 科

	月	火	水	木	金	土
午前	第1診察室	—	田中 美紀 (琉大医師)	田中 美紀 (琉大医師)	—	—
	第2診察室	中村 秀夫	中村 秀夫	中村 秀夫	中村 秀夫	第1・3・5週 中村 秀夫 (硝子体専門外来) 第2・4週 中村 秀夫
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	—	—	—	—	—	琉大医師
午後	—	—	—	—	—	—

リハビリ

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

令和3年 夏版

結ゆい

■発行元／医療法人 禄寿会 広報委員会 媒体班
■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