

CONTENTS

2 新春の挨拶

- 3 予約について
- 4 特定健診を受けましたか？
- 5 5階病棟紹介
- 6 糖尿病の運動療法
- 8 小禄居宅介護支援事業所
- 9 祿壽園だより
- 10 栄養科通信
- 11 地域医療講話会／求人募集

糸口
ゆい

令和3年

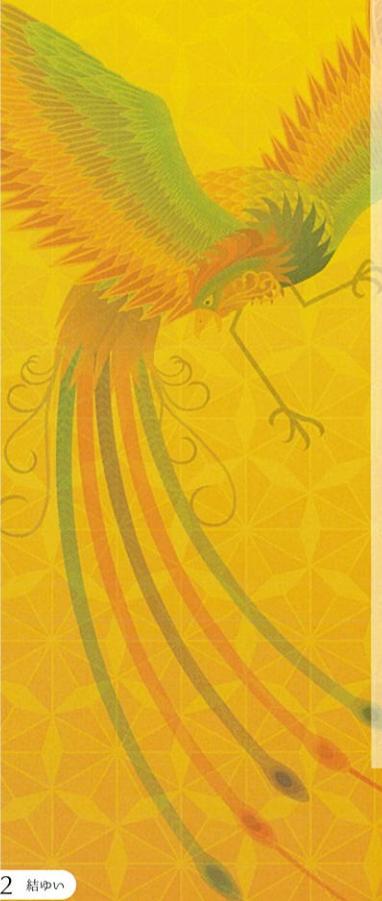
新春
版



理念

医療法人祿壽会は、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。



皆さまには健やかに新年をお迎えの事と、心よりお慶び申し上げます。また日頃より、当法人にうけ賜りました数々のご厚意とご支援に対し、厚く御礼申しあげます。

ここ那覇市小禄の地域に根差した「医療法人禄寿会」は平成元年に設立し、一昨年「小禄病院」は創立30周年を迎えました。当事業所「介護老人保健施設禄寿園」においても、平成3年に開設以来、30年目の新年を迎えております。

昨年は新型コロナウイルスが猛威を振るい、世界的パンデミックを引き起こし、医療界のみならず社会全体にも大きな影響を及ぼしました。この原稿を書いている最中でさえも一向に衰える様子が伺えない状況です。この未知の感染症に対して、治療法の確立やワクチンの開発が進むことを祈る次第です。地域の皆さんに安心していただけるよう、当法人としては、多くの方々一人ひとりの思いを大切にしながら、質の高い介護・医療を誠実に提供していくことを2021年に向けてあらためて誓うものです。

最後に、皆さまにとりまして幸多い年になりますよう祈念しまして年頭のご挨拶といたします。どうぞ今年も暖かいご支援とご助言を心よりお願い申し上げます。

2021年1月吉日

医療法人禄寿会 介護老人保健施設 祿壽園施設長 東朝幸

今季のインフルエンザワクチンの予防接種の終了について

当院で行っていますインフルエンザワクチンの予防接種はワクチンの在庫定数に達しましたので受付を終了しました。

内科の診察の予約について

当院では9:00の予約、9:30の予約など30分単位で予約をお受けしております。診察前に血圧測定や問診がありますので、予約時間の30分前には受付をお願いします。

例) 9:00予約……8:30頃受付 → 血圧測定や問診 → 9:00～9:30に診察予定

診察前に血液検査を予定している場合は、結果が出るまでに時間がかかります。1時間前には受付をお願いします。

内科の検査予約について(胃カメラ、大腸カメラ、エコー検査など)

予約をする時に日時や注意事項を記載した予約票をお渡しいたします。内容をご確認のうえ、時間に余裕をもって来院してください。

健診の再検査や予防接種の予約について

予防接種はワクチンの取り寄せが必要なため、事前にお電話で予約をお願いします。

インフルエンザワクチン・肺炎球菌ワクチンは予約は必要ありません。

今季のインフルエンザワクチンの予防接種は受付を終了しました

健診の再検査希望の場合は消化器内科や呼吸器内科など担当医師の診察をご案内いたしますのでお電話でお問い合わせください。

眼科の予約について

診察待ちの混雑を避けるため、予約の際に受付時間をお伝えしておりますのでその時間に受付をお願いします。特に検査予約がある場合は時間に余裕をもって来院してください。

予約を希望する場合や変更する場合

☎857-1789

下記時間内にお電話でお問い合わせください

(平日) 14:00～17:00まで

(土曜) 10:00～12:00まで

症状がある患者さんや処置がある患者さんがいる場合など、待ち時間がかかる場合があります。ご了承ください。

令和2年度 40～74歳の方

特定健診を 受けましたか？



特定健診は「生活習慣病」を予防するために
国が定めた健診です。

糖尿病、高血圧、脂質異常症等を早期に発見し、
心臓病や脳卒中、腎臓病の予防につなげる健診です。



問診
身体計測
血液検査
血圧測定
尿検査
診察



年に1回の
メンテナンス!
意外に簡単!

新型コロナ 感染症対策 にご協力ください！

マスク
を着用しましょう



距離
を保ちましょう



消毒
をしましょう



換気
をしましょう



手洗い
をしましょう



検温
実施中です



5階病棟は 地域包括ケア病棟であり、 内科と眼科の混合病棟となっています

5階地域包括病棟 看護師長 中村 達代



地域包括ケア病棟とは、急性期治療後の患者様や、在宅・施設治療中の方が在宅復帰に向けた効率的な医療・看護・リハビリを行うための病棟です。「在宅へ帰る準備をしたい・もう少しリハビリをしてADLをアップさせたい、、」という欲求にお答えしつつ「患者様の意思決定支援を尊重し、寄り添える看護・介護の提供」ができる病棟を目指しています。

スタッフは20代が多く、看護師21名(内産休5名)、看護補助者11名の計32名です。スタッフのチームワークも良く、若いパワーで活気あふれる病棟となっています。

今回は4月からの新入職者の紹介をしたいと思います。

新入職員よりメッセージ

以前は療養型の病院に勤めていて、寝たきりの患者様と多く関わっていました。

現在は地域包括で、患者様と話したり、より近くで関わることが多く、慣れないことばかりですが、毎日いろいろな学びや気付きの多い日々を過ごしています。

看護師 M.A

私はもともと山口県の出身で応援ナースに興味があったので沖縄に来ました。知らない土地で知人も全くおらず、最初は不安でしかありませんでしたが、職場の環境に恵まれ毎日を楽しく過ごすことができています。

だんだんと仕事にも慣れてきたので、沖縄を満喫できるようにプライベートを充実させていきたいと考えています!!

看護師 M.T

10月から入職しました。出身は福島県で、沖縄に来て1年半になります。業務にもやっと慣れてきたので、これから楽しんで仕事できたらなと思います。

看護師 A.H

4月から中途採用で就職しました。私は病棟経験が初めてで、ミスも多くバタバタしてしまうこともあります、先輩方に助けていただきながら、少しずつ業務をこなせるようになってきました。

未熟で不安な時もありますが、先輩方は質問しやすく、とても働きやすい職場です。

今後も患者さんが、安全・安楽に入院生活を送れるように、自分自身成長し、業務を行っていきたいと思います。

看護師 T.T

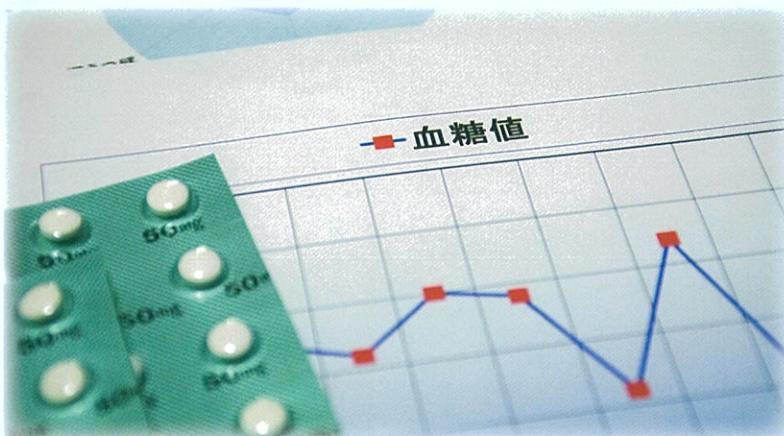
糖尿病の運動療法



監修：理学療法士 大城 晃一

糖尿病の治療には、運動療法・食事療法・薬物療法の3つがあります。運動療法により血糖コントロール・インスリン抵抗性・脂質代謝の改善が得られ、糖尿病を改善します。

運動療法には以下のような運動種目・運動強度・運動頻度・時間が一般的に推奨されています。



運動種目

血糖値を下げ糖尿病を改善させる運動として、有酸素運動とレジスタンス運動の実施が推奨されています。また、有酸素運動とレジスタンス運動の併用はそれぞれの運動単独よりも効果的に糖尿病を改善させることも報告されています。

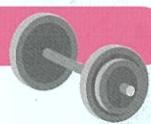
有酸素運動とは

ウォーキング(速歩)・ジョギング・水泳・自転車などの長時間継続できる運動です。



レジスタンス運動とは

腹筋・背筋・腕立て伏せ・スクワット等やダンベルなどおもりや抵抗負荷に対して行う運動です。



運動強度

有酸素運動

一般に中等度の強度の有酸素運動(目安として運動時心拍数が50歳未満で100～120拍/分、50歳以降で100拍/分以内)を行うことが勧められています。ただし、不整脈などで心拍数を指標にできない場合、患者自身の「ややきつい」または「楽である」といった体感を目安にします。



レジスタンス運動



8～10種目のレジスタンス運動を1種目につき、10～15回を1セットとして1～3セット繰り返すことが勧められています。ただし慣れていない場合は種目やセット数を少なめに設定し徐々に増やしていくことが推奨されています。

運動頻度・時間

有酸素運動



1回の運動は20分以上が望ましく、週に3回以上、週に合計150分以上行い、運動をしない日が2日間以上続かないようにする事が勧められています。

レジスタンス運動



週に2～3回の実施が勧められています。ただし、虚血性心疾患などの合併症患者などでは高強度のレジスタンス運動は勧められません。また、高齢者においても急激な頻度や回数での実施は勧められません。

運動を実施するタイミングは生活の中で実施可能な時間であればいつ行っても構いませんが、特に食事の1～2時間後に行うと食後の高血糖状態が改善されます。

運動療法の進め方としてまずメディカルチェックを受けて運動療法の可否を確認した後に、個人の基礎体力・年齢・体重・健康状態などを踏まえて運動量を設定しましょう。最初は歩行時間を増やすなど無理ない程度に身体活動量を増加させることから始め、段階的に運動量を増加させていくことが運動を継続するポイントになります。

●参考文献

- 1) 日本糖尿病学会編・著 2020－2021糖尿病治療ガイド
- 2) 日本糖尿病学会編・著 糖尿病診療ガイドライン2019

小禄居宅介護支援事業所

よくある質問にお答えします



● 介護保険ってなに？

介護保険は、介護を社会全体で支えていくために生まれた制度です。

● 誰でも利用できるの？

原則65歳以上で、介護や支援が必要と認定された方が利用できます。

● 介護保険料を払っていれば使えるんじゃないの？

介護保険を利用できるのは、65歳以上の方で介護や支援が必要と認定された人、または、40歳以上65歳未満で加齢が原因とされる病気(特定疾病)により介護や支援が必要と認定された人です。介護保険料は、40歳以上の方が支払われていますが、利用できるのは上記の方々となります。

● 認定を受けるにはどのようにすればいいの？

介護保険被保険者証を持って、お住まいの介護保険の窓口で要介護認定の申請を行ってください。申請後、介護保険の認定調査員が自宅へ訪問し、心身の状況・介護の必要な度合いなどを調べるため調査を行います。また、申請者の健康状態について、主治医からも情報をいただきます。この2点をもとに、介護認定審査会で審査判定を行います。

● どのくらいで認定されるの？

申請から30日以内に認定結果が通知されます。

● コロナウイルス感染の心配があるので調査を控えたい

施設等で面会禁止の措置を講じているため訪問調査が実施できない場合や、新型コロナウイルスの感染拡大に強い不安があり訪問調査が困難なご家庭については、介護認定の有効期間を延長することができます。ただし、期間更新の時のみで初回は行えません。

● コロナ渦の中、介護サービスを利用させてもいいの？

利用は可能です。介護サービスは、高齢者やその家族の生活を支え、高齢者の健康を維持する上で必要です。サービス事業所は感染症予防対策を十全に行い、新しい生活様式を意識し、必要なサービスを継続的に提供する体制を整えています。

介護の事でお困り事がございましたらお気軽にご相談下さい

【お問い合わせ】小禄居宅介護支援事業所 ☎(098)858-7881

2020年 祿壽園の行事

新しい生活様式の中、施設の行事やイベントも例年通りとはいからず、職員が工夫を凝らし、開催時期や時間短縮などで施設行事やレクを提供しております。入居者のみなさんにとって、施設内の行事は、家族との面会の場でもあるため、楽しみにされている方が多いです。また、見当識や生活への刺激としても重要です。



7月

6月、7月生まれの方の誕生日会。職員がウクレレでの夢芝居、ダンスではパプリカ、三線では安里屋ユンタで盛り上りました。



8月



料理会。沖縄の人なら誰でも一度は作ったことがある黒糖入りポーポーを作りました。和気あいあいと楽しんでいました。



9月

敬老会です。今回はコロナの影響で密にならないようにプレゼントのみとなりました。皆さん喜んでいました。来年は、コロナがなくなりマスクのない生活を送りたいですね。



10月

8月9月生まれの方の誕生日会。職員でAKB48の「恋するフォーチュンクッキー」を踊りました。皆さん、楽しまれていました。

もうすぐ、本格的な冬の寒さを迎えます。インフルエンザやコロナにも気を付けないといけません。部屋を暖かくして体調管理をしっかり行って下さい。

世の中の色々なイベントが中止となり、外食や旅行など生活環境が変わりました。コロナに負けないように日々の生活を充実した毎日を送れたらいいですね。

明けましておめでとございます。沖縄もすっかり冬らしくなりましたがいかがお過ごしでしょうか。

寒い季節になると食べたくなるのは鍋料理！料理の手間も省け、正月体重増加した方にも嬉しい低エネルギー！多くの食材を組み合わせることができるので、バランスも調整しやすいんですよ。

唐辛子や生姜で、体が温まる
味もバリエーション豊富

鍋料理は
こんなに優れもの！



良質なたんぱく質がとれる
野菜やきのこ類がたくさんとれる

野菜やきのこ類がたくさんとれる

野菜をたくさん食べられる

野菜にはビタミン類や食物繊維が多く含まれています。野菜を煮ると驚くほどカサが減るので、鍋料理にすると野菜をたくさんとれます。一日の目標量が楽にとれますよ。

大豆を手軽にとれる

大豆には良質なたんぱく質やビタミンB群が豊富に含まれています。特に大豆たんぱく質は、動脈硬化を予防するうえで効果的です。鍋に豆腐や油揚げなどの大豆食品を加えれば手軽に摂取できます。

塩分を減らすポイント

- ◆だし汁を使い塩味に頼らない……昆布やかつお節などでだし汁を濃くとることで、塩分を減らすことができます。ただし、市販のだし汁は塩分が多く含まれることがあるので、注意が必要です。
- ◆塩分ゼロの物を活用する……酢やレモン、シークヮーサー、ゆずといった酸味、ショウガや辛子、ワサビ、トウガラシなどの香辛料は、いずれも塩分を含んでいません。辛みや酸味でメリハリをつければ、満足感を得やすくなります。

塩分の多い鍋ランキング

- 1位 すき焼き**
(1人前: 塩分6g) 醤油ベースのお鍋です
- 2位 土手鍋**
(1人前: 塩分5g) 味噌ベースのお鍋です
- 3位 キムチ鍋**
(1人前: 塩分4g)

カロリーの多い鍋ランキング

- 1位 すき焼き**
(1人前: 900kcal) 砂糖と牛肉でカロリー高めです
- 2位 しゃぶしゃぶ**
(1人前: 700kcal) 使用するお肉の種類で変わります
- 3位 キムチ鍋**
(1人前: 600kcal) 加える具材で多少変わります



カロリー減 の ポイント

- ①低カロリーな水炊きは漬けダレに注意。ポン酢がオススメ
ごまだれ 300kcal ⇒ ポン酢 56kcal (100gあたり)
- ②魚介・脂身の少ない部位を選ぶ
豚バラ肉 434kcal ⇒ タラの切り身 77kcal (100gあたり)

地域医療講話会

グリーン宇栄原自治会

去った10月30日(金)、包括支援センター小禄 別館こもれびの部屋にて、グリーン宇栄原自治会の方を対象に地域医療講話会を開催いたしました。

当法人 介護老人保健施設 施設長の東朝幸先生より、新型コロナウィルス感染症に関する講話を頂きました。東朝幸先生は、元那覇市保健所所長で、公衆衛生の立場から新型コロナウィルス対策に尽力された業績があり、専門知識をわかりやすく講話していただきました。

参加された自治会の皆様からも活発なご意見・質問をいただき、大変好評で終了致しました。



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（夜勤有）	正職員
病棟看護師（夜勤無）	契約
退院支援看護師	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>
薬剤師	正職員
臨床検査技師（エコー可能な方）	正職員・パート
理学療法士	正職員

<介護部門> 薬剤師	パート
理学療法士	正職員
訪問介護員（ヘルパー）	パート <未経験者歓迎>

お気軽にお問合せください。お待ちしております。



求人動画
QRコード

「就職フェア2020 福祉のしごと」に参加しました



去った11月29日、社会福祉法人沖縄県社会福祉協議会が主催する就職フェアに参加してきました。

新型コロナの感染拡大が懸念されるため、マスク、フェイスガードをつけた中での就職説明会でしたが、来年3月に卒業を控える多くの方々とお話しする機会を頂きました。

多くの若い学生が、当法人へ興味を持っていただき、大変嬉しく思いました。ありがとうございました。(人事課:山城)

外来診療案内

令和2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（ウーケイ）・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	東新川 実和	東新川 実和	儀間 朝次	—	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 徹	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	東新川 実和

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)	第2・4週 新城 百代
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 新春版 結ゆい

■発行元／医療法人 祿壽会 広報委員会 媒体係
■編集協力・印刷／アシクリエイティブ



〒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 祿壽園
- 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

