

結 ゆい ゆい

令和
4年

夏
版

CONTENTS

2 発熱外来について

3 背中が曲がってしまう その対策方法

4 相談協力員さんを募集します

5 禄寿園だより

6 栄養科通信

8 INFORMATION / 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。

発熱外来 について

医療法人
緑寿会 小禄病院

発熱外来を
ご利用される方へ



当院では、発熱症状のある患者様の診療を行っております。
新型コロナウイルスの疑いがある場合は、発熱以外の症状でも
発熱外来での受付となる場合がございます。

- 予約の必要はありませんので、受付時間に注意し、ご来院ください。
- 来院時に正面玄関職員へ発熱があることをお申し出ください。
待合室を分けて対応させていただきます。
- 無症状の方の診察および検査希望についてはお受けできません。
- 小児の受け入れは致しかねます。

発熱患者様の受付時間について

発熱患者様については、診察や検査等に時間を要することを考慮し、受付時間を下記のとおりとさせていただきます。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

午前 8:00～11:00 午後 13:30～16:00

PCR検査について

PCR検査は全ての患者様に行うことはできません。保険診療の診察の上で、医師が必要性を判断いたします。患者様のご希望で検査を行うことは致しませんのでご了承下さい。

背中が曲がってしまう

その対策方法



監修：理学療法士
後藤 颯光

えんばい
円背とは

背中が曲がった状態は一般的には「猫背」と表現されますが、専門的に言うと「円背」と言います。背骨は大きく分けて頸椎、胸椎、腰椎、仙骨から成り、そのうち胸椎の後弯(後方へのカーブ)が増大している状態です。



円背になるとどうなるの？

円背になると、立っている際に首が前に出る、骨盤が後ろに傾く、股関節や膝関節が曲がってしまう、腕を挙げにくくなるなど、全身に影響を及ぼしてしまいます。この姿勢だと、歩く際にすり足になりやすく、転倒する危険性が高くなります。また、内臓が圧迫されて食欲が落ちる、誤嚥しやすくなる、呼吸しにくくなるといった問題も出てきます。

円背の原因は？

高齢者における円背の原因は、骨粗鬆症による脊柱の変形、脊椎圧迫骨折、体幹の筋力低下などがあります。骨の変形による円背は改善が難しいのですが、筋力低下による円背(普段は背中が曲がっていても、意識すれば伸ばすことができる)は姿勢に気を付けたり運動したりすることによって予防・改善を図ることができます。

簡単にできる円背対策

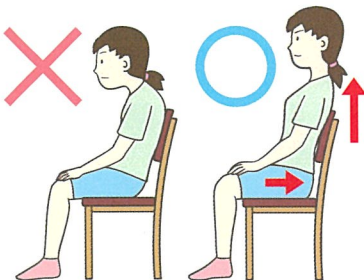
座る姿勢を改善する

天井から吊られているようなイメージで背中を伸ばして座りましょう。

このとき、坐骨に体重をのせることがポイントです。座った状態でお尻の下に手を入れると、丸くて硬い坐骨に触れることができるので、確認してみてください。

背もたれがある場合には椅子に深く座り、軽く寄りかかるようにしましょう。

座る姿勢を改善するだけでも、体幹の筋力をつけることができます。



簡単にできる運動

座った姿勢で腕を後ろへ引きます。

このとき肩甲骨を背中を中心へ寄せるように力を入れると、背中をしっかりと使うことができます。

1日10回×3セットほど行うと効果的です。





相談協力員さんを 募集します



人とのつながりを大切に、人にやさしい地域を作るお手伝いをしてみませんか？

相談協力員は、地域包括支援センターと地域住民のパイプ役として住民に身近なところで親身になって相談に乗ったり話し合えるボランティアです。相談協力員活動を行うことで、高齢者などが、地域で孤立することなく安心して生活できるように、見守りの役割も担っています。

活動は **見守り・相談・連携**



1. 地域高齢者に地域包括支援センターの紹介を行う
2. 安否確認が必要な高齢者に対する見守り訪問
3. 研修会や連絡会議(見守り報告会)への参加
4. 高齢者のプライバシーの保護に十分配慮して活動する



認知症の方やそのご家族
地域の方々と一緒に
楽しい時間を過ごしてみませんか？

こもれび カフェ

参加費
無料

開催日：毎月第2火曜日
時間：午後2時～3時30分
場所：こもれびの部屋

(那覇市小禄 5-12-1)
※那覇市地域包括支援センター小禄2軒隣

台風など避難準備・避難開始発令時は、中止させていただきます。

第20回那覇市障がい者美術展

令和4年3月

美術展に出展された3名の方が賞をいただきました。おめでとうございます。
今後も絵画教室を継続し、素晴らしい作品作りに励んでいただけたらと思います。



70年前の楽しい散歩道
お父さん自慢の名護城の桜
岸本 瑞江 様



10代の頃友達と行った
思い出深い守礼の門
眞謝 アキ 様



5年前女子会の帰りに見た
とよみ大橋と爬龍橋
高良 秋子 様

三線の音色



コロナ禍で仲間達と歌声も出せませんが、コロナが収束し行事ができる日を心待ちにして練習を頑張っています。

三線の音色が心地よく昔を思い出させてくれます♪



個別リハビリ



コロナに負けず、体も心も長く健康が維持できるよう日々の運動を心掛けましょう。その為に出来る限りリハビリのご協力をさせていただきます。

(PT)上地・巽・宮平 (OT)仲宗根



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 波平・新崎)

パンはどのくらいの頻度で食べますか？

朝は『絶対にパン！』という方も多いですね。今日は“太りにくいパンの食べ方”について考えてみましょう。

パンが太りやすいと言われるのは下記の理由からです

- 米に比べると脂質が多い
- 菓子パンや惣菜パンはカロリーが高い

				
エネルギー	420kcal	390kcal	450kcal	180kcal
脂質	27.5g	23.2g	13.8g	1.8g

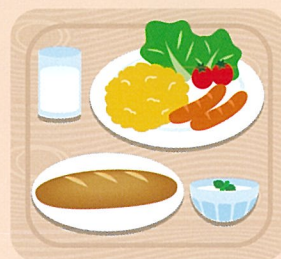
1個じゃ足りなくて2~3個食べてしまうと高カロリーに！

腹持ちが悪く、間食が増えたり、次の食事でドカ食いしてしまったり、という経験ある方も多いはず。

オススメの食べ方

● フランスパンなどハード系の噛み応えのあるパンを選び、よく噛んで食べる
ほかに、全粒粉パン、ライ麦パンなどの「全粒穀物」といわれる穀類を使った茶色っぽいパンだと、食物繊維がより多く摂れます。

● おかずや野菜も一緒に食べる
ご飯と同じように定食スタイルで！野菜・たんぱく質も一緒に摂ることで腹持ちが良くなり、食べ過ぎ防止になります。車で食べたりする方はサンドウィッチもおすすです。



● 菓子パンや惣菜パンは避ける
甘いパンが食べたい時は、食パンにチョコレートのをせて焼く、蜂蜜をかけるといった方法で食べる方が、市販の菓子パンよりずっと低カロリー。惣菜パンが食べたい時は、トマトやチーズをのせたピザトーストがオススメです。冷凍も出来るので時間のない朝にピッタリ。



高カカオチョコ

「どうしてもカロリーが高い菓子パンが食べたい」という方も、週に1回・朝ごはんに取り入れるなど頻度と時間に気をつけましょう

食パンにはバターやマーガリンを使う方が多いかもしれませんが、オススメはオリーブオイル！
トマトや大葉、チーズ等の様々な具材との相性も抜群です。

旧盆 休診のご案内

旧盆（ウークイ）は、**休診**となりますので、
ご理解を頂きますよう宜しくお願い致します。

8月12日（金）休診

【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・訪問看護師……………正職員
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>
臨床検査技師……………正職員
ソーシャルワーカー……………正職員

<介護部門> 老健入所看護師（夜勤有）……………正職員
介護福祉士……………正職員
主任介護支援専門員……………正職員
サービス提供責任者……………正職員
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

平成12年4月介護保険制度スタートから早20年。介護支援専門員業務に就いて、びっくりしたことがある。隣席の先輩が何かしら話しかけているので返事をしたら、相手の方がびっくりされたこと…。そうです、先輩は当方に話しかけていたのではなく、「独り言」をしゃべっていたのだ。その時は不思議に思ったが、今や過去の先輩同様、私も知らずに「独り言」をささやいている。

通常の独り言には、「思考を整理する」「脳の働きを活発にする」効果があるとされる。仕事柄、ストレスも多く、思考整理が求められる時がある為、「どうちゅいむぬいー」が多くなるのも腑に落ちる。加齢とともに「独り言」と「会話」の区別がつかなくならないよう注意したいものだ。今日も、居宅事業所ではあちこちで「どうちゅいむぬいー」がこだましている。
(介護支援部 又吉)

外来診療案内

令和4年7月1日～

■診療受付時間……【午前】 8:00～11:30まで（眼科は8:00～11:00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30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)	野原 健	高橋 隆 (糖尿病専門外来)	高江洲 良一	高江洲 良一
	第2診察室	長谷川 知彦 (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	高橋 隆 (糖尿病専門外来)	東新川 実和	東新川 実和	與那嶺 志穂	國吉 純郎
午後	第1診察室	野原 健	儀間 朝次	儀間 朝次	高江洲 良一	高江洲 壮 (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	東新川 実和	國吉 純郎	與那嶺 志穂	國吉 純郎	與那嶺 志穂	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	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4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