



結

ゆい

令和4年

新春版

CONTENTS

- 2 新春の挨拶
- 3 マイナンバーカードが健康保険証として使えます
- 4 クリティカルパスをご存じですか？
- 5 入退院支援室の紹介
- 6 正しい食事姿勢
- 8 ヘルパーステーション小禄
- 9 禄寿園だより
- 10 栄養科通信
- 11 外来 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

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。

昨年は新型コロナウイルスが猛威をふるい、全国的に緊急事態宣言の発令がありました。飲食制限をはじめ、学校への登校制限、職場への出勤制限、はたまた国内外への旅行制限など、さまざまな行動制限を余儀なくされ、不自由な一年を過ごされたかと思います。

しかし皆様の頑張りで、昨年11月頃から、新型コロナの感染状況も落ち着きつつあるようです。このまま今後、第六波がおこらない事を願いたいものです。

さて当法人も昨年は、眼科医が2人体制から1人体制となり、また長年院長を務めて頂いた新城医師が開業のため退職となりました。

そのため経営的に厳しい状況が続きましたが、2021年8月より、新病院長に國吉徹医師が就任し、新しい体制がスタートいたしました。

今後とも病院における通常診療、介護施設における介護サービスはもちろん、「地域に出ていく医療」としての“訪問診療”、“訪問看護”、“訪問介護”、“訪問リハビリ”など、在宅における患者様、利用者様の生活環境の中で展開する医療・介護サービスにも全職員一丸となって取り組み、これまで以上に地域に根差した医療・介護をめざしていく所存です。

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、地域と共に歩み続けることを目標に職員一同精進してまいりますので、さらなるご指導、ご鞭撻をお願い申しあげまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

2022年1月吉日

医療法人禄寿会 理事長 高江洲 良一

マイナンバーカードが 健康保険証として使えます

(オンライン資格確認システム導入のお知らせ)

当院では、令和3年11月から、マイナンバーカード等を利用した「オンライン資格確認システム」の本格運用を開始しています。

「オンライン資格確認システム」とは、医療機関・調剤薬局から専用回線を使用して、支払基金・国保中央会に受診される方の保険資格が有効かどうかをリアルタイムで確認できる仕組みです。

確認方法

①「マイナンバーカード」を使用する場合

受付カウンターに設置してある専用カードリーダーでマイナンバーカードを読み込み、顔認証や暗証番号で本人確認することで、有効な保険資格を確認できます。

②「健康保険証」を使用する場合

保険証番号や生年月日から有効な保険資格を確認できます。
(専用カードリーダーは使えません)

導入メリット

- マイナンバーカードを保険証として利用できます。
(※事前に《市町村役場》又は《マイナポータル》から手続きが必要です。)
- 医療費の限度額情報を確認できるため、特別な手続きなしで限度額以上の医療費の支払いが免除されます。(認証機での同意が必要)
- 本人の同意があれば薬剤や特定健診情報が閲覧でき健康管理や医療の質が向上します。
- 有効な保険資格をリアルタイムで確認できるので、正確な保険請求が可能となります。



皆様はもう
「マイナンバーカード」
お持ちですか？

クリティカルパスをご存じですか？

診療情報管理室 砂川 剛彦

当院では、医師、看護師だけでなく、コ・メディカルスタッフ（管理栄養士、薬剤師、リハビリスタッフ、臨床検査技師、放射線技師等）を含めた様々な職種が連携を取り、それぞれの専門性を生かして患者様への医療サービスを行っています。

クリティカルパス（以下パス）とは、医療チーム（医師、看護師、コ・メディカルスタッフ）が、特定の疾患、手術、検査ごとに、協働で行う治療、検査、看護、処置、指導などを、時系列にまとめた治療計画です。クリニカルパス、あるいは単にパスとも呼ばれています。

パスで定めている治療計画は、過去の症例検討などから求めた標準的な治療計画で、順調に経過した場合の見本となるものです。当然、患者様ごとに治療経過の個人差がありますので、すべての患者様の治療計画がパスで定めている通りに進むわけではありません。標準的な治療経過と異なる経過をとる患者様の場合は、その経過に応じて適切に対応させていただいています。

糖尿病教育入院	入院1日目	入院2日目
検査	<p>・空腹検査（1日目）</p> <p>空腹の血糖を調べるために尿末24時間のために検査です。トイレに流さず、専用の袋に溜めて下さい。入院以降、最初の血糖より高血糖状態となりますので看護師に開始時間をお知らせ下さい。</p>	<p>・空腹検査（2日目）</p> <p>空腹の血糖を調べるために24時間の尿をためて行う検査です。トイレに流さず、専用の袋へ溜めて下さい。</p> <p>・1日の血糖の変動をみるために1日7回血糖検査を行います 7:30（朝食前） 9:30（食後2時間） 11:30（昼食前） 14:00（食後2時間） 17:30（夕食前） 20:00（食後2時間） 21:00（寝る前）</p>
血糖測定	朝・昼・夕・寝る前	血糖測定
体重測定	体重測定をします	体重測定をします
清潔	制服はありません。シャワー室を使用時はスタッフまでお声かけください	
安静度	制服はありませんが基本は院内までとなっております。外出時は届け出が必要です。スタッフまでお声かけください。	

一部拡大

糖尿病教育入院	入院1日目	入院2日目	入院3日目	入院4日目	入院5日目	入院6日目
検査	<p>・空腹検査（1日目）</p> <p>空腹の血糖を調べるために尿末24時間のために検査です。トイレに流さず、専用の袋に溜めて下さい。入院以降、最初の血糖より高血糖状態となりますので看護師に開始時間をお知らせ下さい。</p>	<p>・空腹検査（2日目）</p> <p>空腹の血糖を調べるために24時間の尿をためて行う検査です。トイレに流さず、専用の袋へ溜めて下さい。</p> <p>・1日の血糖の変動をみるために1日7回血糖検査を行います 7:30（朝食前） 9:30（食後2時間） 11:30（昼食前） 14:00（食後2時間） 17:30（夕食前） 20:00（食後2時間） 21:00（寝る前）</p>				
血糖測定	朝・昼・夕・寝る前	血糖測定				
体重測定	体重測定をします	体重測定をします				
清潔	制服はありません。シャワー室を使用時はスタッフまでお声かけください					
安静度	制服はありませんが基本は院内までとなっております。外出時は届け出が必要です。スタッフまでお声かけください。					

糖尿病教育入院 治療計画（パス）

パスを適用した際の患者様のメリット

- 入院中に受ける検査や治療の予定がわかりやすい
- あらかじめ退院日がわかるため、退院後の予定が立てやすい
- 事前に入院費用の概算がわかる

などが挙げられます

年間で約600名の患者様がパスを適用しています

診療科	パス種類	2020年度患者数
内科	糖尿病教育入院	39名
	胃ろう造設手術入院	25名
	大腸ポリープ摘出手術入院	19名
	睡眠時無呼吸検査入院	10名
眼科	硝子体手術入院	269名
	白内障手術入院	235名
合計		597名

※2021年度より「嚥下機能検査入院」も適用しています

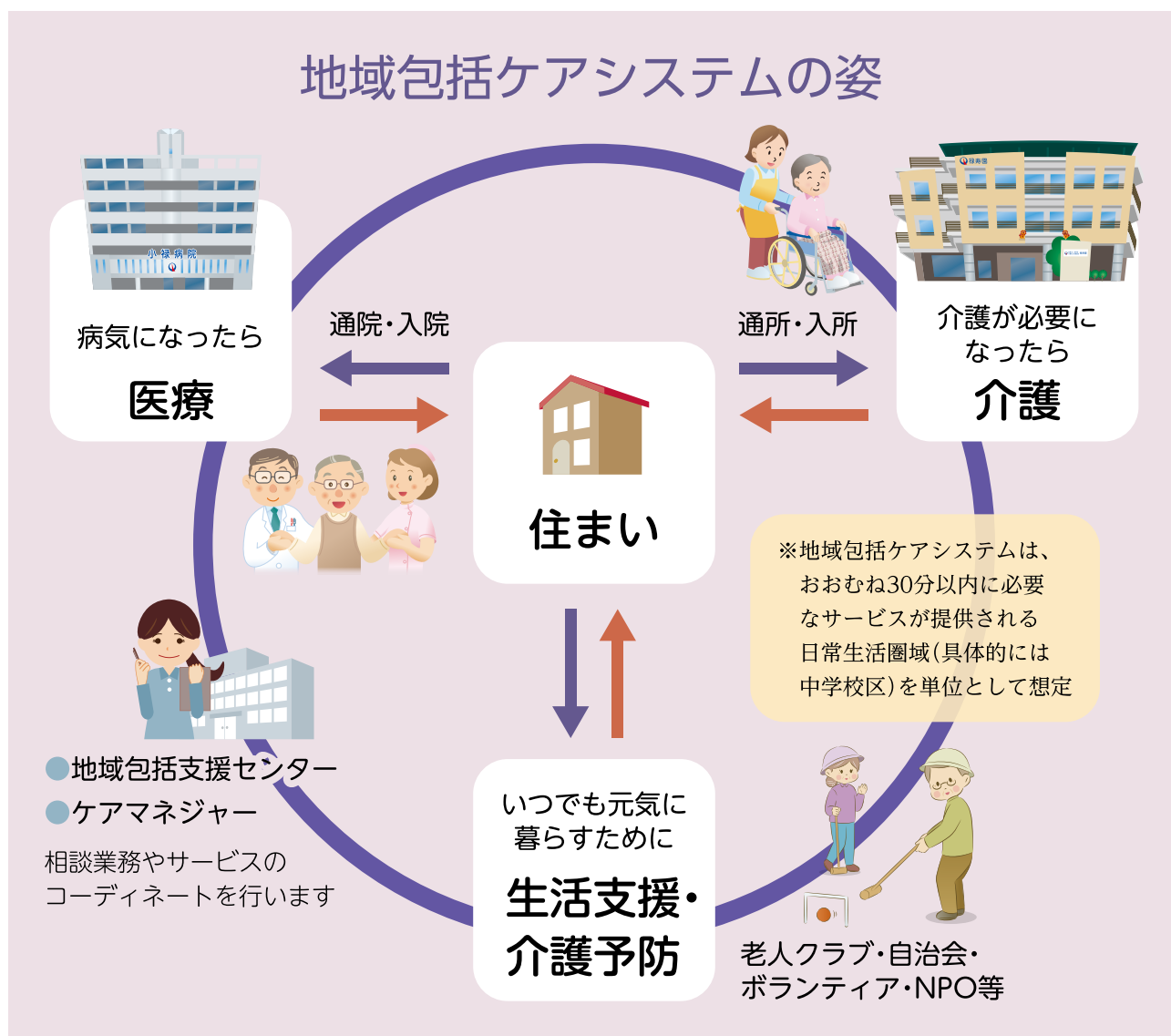
「自分らしい暮らし」の支援

令和3年4月1日より入退院支援室として独立、看護師3名、社会福祉士2名(1名産休)事務1名で構成されています。

当院の機能に応じた紹介患者様の受け入れを行い地域医療や介護施設との連携を進めます。それに伴い入院時から退院後の生活を見据えて、患者様やご家族が退院後どのような生活を希望しているか早期に把握し、その希望に沿うためにどうしたらよいかを調整をしていきます。

さらにリハビリ科・薬剤科・栄養科等多職種が集まって退院後に向けて意見を出し合い、退院後の生活が患者様やご家族が希望する生活になるよう支援していきます。

介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるよう地域包括ケアシステム構築のもと地域と連携した支援をおこなっていきます。



入退院支援室(直通) ☎098-857-1805

正しい食事姿勢



監修：理学療法士 上地 慧斗

今回は、安全に食事を摂取するための正しい食事姿勢を紹介します！

正しい食事姿勢とは？

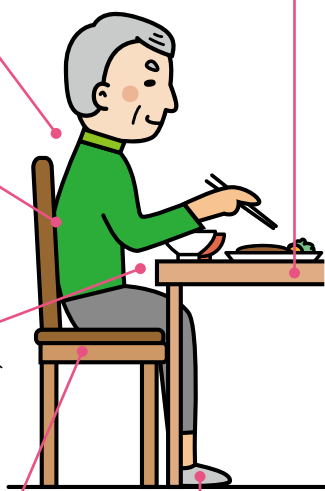
テーブルと椅子(車いす)で食事を摂取する場合

椅子の高さは深く腰掛けた状態で足が床にしっかりとついてかつ、**膝が90度よりやや曲がる**くらいの位置がベストです。

テーブルの高さは、**軽い前傾姿勢**の状態で腕を乗せた際に、**肘が90度曲がった高さより数cm高い**くらいが適切です。

食べやすい姿勢

- ① 背筋を伸ばしてあごを軽く引きやや前かがみ
- ② 背もたれのあるいすに深く腰かける
- ③ テーブルの高さは腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- ④ 体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける
- ⑤ いすの高さはひざが90度曲がる程度
- ⑥ 足は床につける

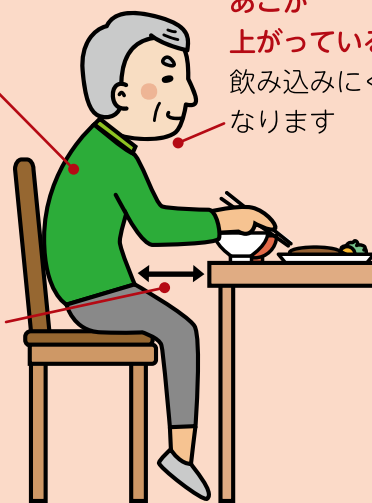


食べにくい姿勢(例)

姿勢が安定しないと食べ物がお口に上手に運べずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。

背中が丸くなっている
あごが上がっている
飲み込みにくくなります

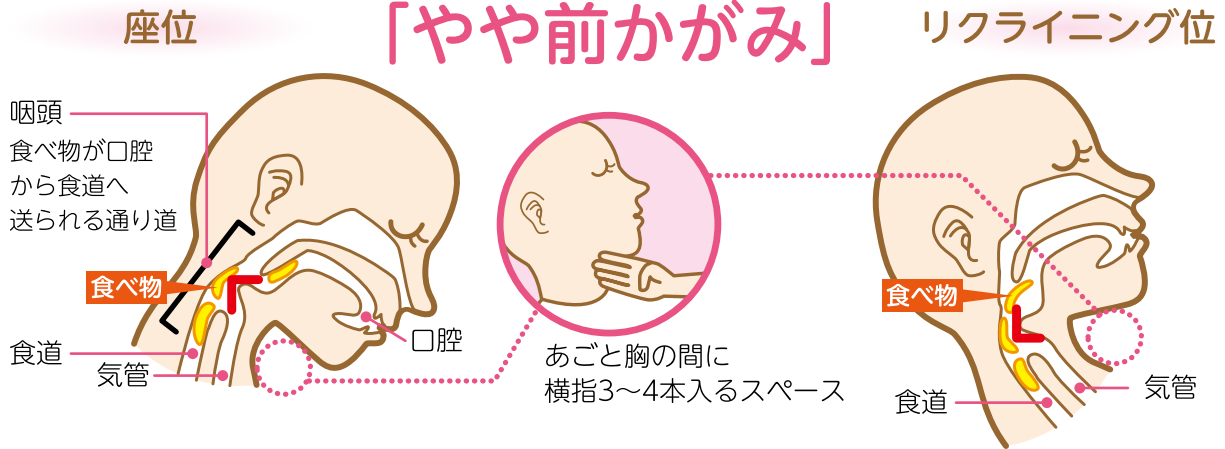
体とテーブルの距離が遠い



いすとテーブルが高すぎたり低すぎたりする
足が浮いており、姿勢が不安定
前かがみの姿勢がとりにくくなります

なぜ前傾姿勢をとるの？

飲み込みやすい姿勢は「やや前かがみ」

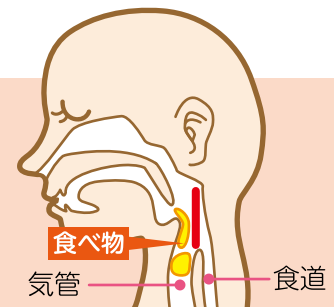


前かがみになると誤嚥しにくくなります！

咽頭から気管への角度がつき、
気管よりも食道に食べ物が流れ込みやすくなります。

前かがみでないと誤嚥しやすくなります

咽頭から気管への角度が直角となり、
食べ物が気管に入り込みやすくなります。



ワンポイントアドバイス

テーブルや椅子(車いす)の高さが体格や身体機能の都合で適合しない場合の調整にはこんな方法があります。

- ① テーブルや椅子(車いす)を身体に適応したものに変更する。
- ② クッションやタオルを使用して座面の高さの調整や安楽な姿勢の調整を行う。
- ③ 対象者の姿勢を見直し、車いすの部品を調整する(背張りの調整など)

なぜリラックスした姿勢で食事をとることが大切なの？

食事姿勢が不安定でリラックスができていないと、本来は嚥下(飲み込み)のために働く筋肉が姿勢保持のために働いてしまいます。そのため食事姿勢の調整は誤嚥や易疲労や食事動作の困難さの軽減につながります。

以上、食事姿勢についてでした。安全に食事を楽しむためにぜひ参考にしてください！

ヘルパーステーション小祿

”住み慣れた環境で、長く生活したい・・・”
でも、自分や家族だけで日常生活を
営むことが難しくなった・・という方々へ

ヘルパーステーション小祿では

サービス提供責任者4名、ヘルパーさん13名で、日常生活のサポートをしています。
ホームヘルパーさんが自宅に赴き、入浴、排泄、食事等の介助、掃除、洗濯、調理
等の援助、通院時の外出移動サポート等の日常生活上の支援を行っています。



自分の力だけで生活することが難しくなったとしても、長く生活してきた空間
や家族はなにものにも代え難く、”最後まで住み慣れた場所で生活をしたい”と
いう利用者様の声を多く耳にします。家族介護が必要とされている今、私たちヘ
ルパーステーション小祿は在宅でできるだけ長く過ごしたいと願う方々をサ
ポートし、地域で支える力のひとつとなれたらと考えております。



ケース 1

50代
男性

訪問日に近くなると、”用事がある””気分がのらない”と訪問拒否。
本人とのコミュニケーションを取りながら訪問を続けていくと話を聞いてくれる人が
居ない。本音で話ができない等、一番本人が困っていることに気づき、傾聴に徹するな
どでアプローチ方法を変更。
今では、ご自身から訪問の依頼が入るようになり、生活支援を行っています。

ケース 2

60代
女性

ご自身では片づけが難しく、食べた後の片づけや郵便物、衣類などが室内にちらかって
おり、寝る場所の確保も難しいという方。訪問の度に片付けても元に戻ってしまうこと
がありましたが、時間をかけてサポート。
すると少しずつではありますがご自身で片付けができるようになり、環境面での改善
につながっています。

ご高齢の方だけではなく、障がいを持った方のサポートにも対応しております。
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

絵画の出展依頼がきました！

デイケアの利用者様の絵画を豊見城市役所の1F(市民交流イベントブース)にて展示させていただきました。

普天間さんは、禄寿園通所リハビリの絵画教室で17年前に絵画を始め、3ヶ月に1作品書き上げています。今では美術展で賞を貰う程、素敵な絵を描いています。絵画の先生は、「思い出の場所や物を描くことで、思いのこもった作品になった」と話していました。普天間さんは展示作品を前に笑顔で喜ばれていました



ご利用者様紹介 (H・T) 様

10月12日(旧9月7日)祝かじまやーを迎えました。おめでとうございます。大正14年生まれ97歳です。

禄寿園のデイケアやショートステイをご利用されています。積極的に運動や趣味活動を行っています。友人や職員と交流する事も楽しみで元気が貰えるそうです。これからも禄寿園を利用しながら在宅生活を続けていただけたら幸いです。



ハッピーハローウィン！

10月27(水)くまのこ保育園の園児が来園してくれました。コロナ渦の為園内に入る事ができませんでした。職員や利用者が注目している中で園児は元気よく挨拶をしてお菓子を貰っていました。また来園もお待ちしています！



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・新崎)

明けましておめでとうございます。寒くなってくると鍋や汁物が食べたくなりませんか。これらの料理は塩分が多く含まれています。また、冬になると温かい料理が食べたくなると思いますが、温かい料理は冷たい料理よりも味を薄く感じるの、濃い味付けをしやすい傾向があります。

塩分の摂りすぎは高血圧やむくみの原因になりますので、寒い季節でも美味しく減塩を心掛けてみましょう。

減塩のポイント

- うま味や酸味、風味を活かした料理を心掛けましょう。

だしや酢、生姜等を取り入れ、塩や醤油を控えめに。

- お弁当を買う際は、栄養成分表示をチェック！

2020年版の食事摂取基準では、1日の食塩摂取量の目標量は**男性7.5g未満、女性6.5g未満**です。日ごろから栄養成分表示を見る習慣を付け、自身の塩分摂取量を把握しましょう。

- 汁物は具たくさんに。具は野菜を中心に。

具たくさんにすることで汁の量を減らすことが出来、減塩につながります。また野菜はカリウムを多く含む食材が多いので体内の余分な塩分を排泄してくれます。



作ってみよう！ 減塩レシピ

上記の減塩ポイントを踏まえ、レシピを紹介します。今回は味噌汁です。1日に1食、中には3食味噌汁を口にしている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな日常的に取り入れられている味噌汁を工夫するだけでも減塩に繋がります。



野菜たっぷりお味噌汁 材料 2人分

食塩相当量：0.7g（一般的なお味噌汁：1.2g）

油揚げ・・・1/3枚 人参・・・1/5本 だし汁・・・200ml
大根(半分)・・・1/5本 さやいんげん・・・2本 味噌・・・12g

- 作り方**
- ① 油揚げはざるにあげ、熱湯をかけて油抜きをし、水気をきって3cm長さの短冊切りにする。
 - ② 大根・人参は3cm長さの短冊切り、さやいんげんは4等分に切り茹でる。
 - ③ 鍋にだし汁と油揚げ、大根、人参を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして蓋をする。野菜がやわらかくなったら味噌を溶き入れる。
 - ④ 器に盛り付け、さやいんげんをのせる。



ポイント

- 汁の量を1人あたり100mlにすることで減塩できます。盛り付けの際は、具が汁から顔を出すくらいを目安に盛り付けてみてください。
- 減塩だしや減塩味噌を使用することで、さらに減塩効果が期待できます。
- 具材は、お好みで変えて下さい。火の通りにくい食材を使用する際は、加熱時間が長くなるため蒸発分を考慮し水の量を調整して下さい。

外来診療案内

令和3年12月20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)	—	—	高江洲 良一	高江洲 良一
	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	高橋 隆 (糖尿病専門外来)	東新川 実和	東新川 実和	—	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	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	—	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 <small>第1・3・5週 (硝子体専門外来) 第2・4週</small> 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 新春版

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