

利用者様の声



真栄城 興和

3年前に下肢麻痺になり、リハビリ入院を経て、現在は外来リハビリでお世話になっています。
 ぼくはこの病院が大好きで、通院は楽しみの一つです。空気がよくていつもきれいな院内からは住み慣れた町とよく遊んでいる海が一望できる。そして何と言っても、スタッフの皆さんはいつも笑顔で迎えてくれて、ぼくが回復するよう一生懸命サポートしてくれる。ぼくはこの環境があるから、しっかりリハビリに専念できます。また歩いている姿を見せたい人がここにいます。一生車椅子も覚悟しなさいと言われた身。道のりは容易ではありませんが、不可能はないということをご証明できたらと思います。いつもありがとうございます。これからもよろしくお祈りします。

診療科目

- 内科
- 整形外科
- リウマチ科
- リハビリテーション科

外来受付・診療時間

		平日	土曜日
午前	受付時間	8:30~12:00	8:30~12:00
	診療時間	9:00~12:30	9:00~12:30
午後	受付時間	13:00~17:00	休診
	診療時間	14:00~17:30	

外来表

	月	火	水	木	金	土
午前	内科 (大城一夫)	内科 (比嘉敏夫) (真喜屋実之)	内科 (亀田典佳)	内科 (金城正佳)	内科 (比嘉敏夫) (小槻智丸)	内科 (大城一夫)
				整形外科 (井上尚久)		整形外科
午後	内科 (亀田典佳)	内科 (仲間ベンジャミン)	内科 (山川順子)	内科 (仲間ベンジャミン)	内科 (山川順子)	休診
	整形外科 (伊波興広) ※リウマチ 外来のみ		整形外科 (伊波興広) ※第2・4週 リウマチ外来のみ	整形外科 (井上尚久)		

医療法人
琉心会

第13号

平成28年3月

りゅうしん だより



勝山病院 介護老人保健施設 あけみおの里

地図 〒905-0007 沖縄県名護市屋部468-1



高齢者ハウス りゅうしん

地図 〒905-0016 沖縄県名護市大東三丁目20番14号



琉心会理念

利用者の尊厳を守り

安心 信頼 満足

のある、医療と福祉を提供し、地域の皆様と共に歩み、豊かな社会創造に努めます。

勝山病院

住所 沖縄県名護市屋部468-1
TEL (0980)53-7777

介護老人保健施設 あけみおの里

住所 沖縄県名護市屋部468-1
TEL (0980)53-0999

高齢者ハウス りゅうしん

住所 沖縄県名護市大東3-20-14
TEL (0980)51-0022

りゅうしん指定訪問介護事務所

住所 沖縄県名護市屋部468-1
TEL (0980)53-7777 内線211

りゅうしん指定訪問看護ステーション

住所 沖縄県名護市屋部468-1
TEL (0980)53-7777 内線212

りゅうしん指定居宅介護支援事務所

住所 沖縄県名護市屋部468-1
TEL (0980)53-7732 内線213:220

年頭のご挨拶

医療法人 琉心会 島袋 茂照



謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

当法人は本年開設25周年を迎えることになりました。これもひとえに地域の皆様や他医療機関、介護事業所などの福祉関係機関のご支援と法人職員一同の精進努力のたゆまない働きによるものと感謝申し上げる次第であります。

我々の理念は、地域医療と福祉介護サービスを提供し、利用者の満足度を高めることにあります。例年、果して我々は地域に貢献できているのでしょうか。今ひとたび検証しながら前進しなければならないと考えているところであります。医療、介護、福祉サービス分野は、少子高齢化を背景に社会保障費の増大、利用者の負担増など、様々な課題があり、生活困窮者や高齢者等の処遇などの問題は深刻化しています。

当法人は日々、業務を改善し地域の皆様が住み慣れた山原で生活できるよう、信頼、満足のある医療と福祉を提供していく所存であります。

ご承知のように昨年は介護報酬の改定があり、今年度は診療報酬実質連続2回のマイナス改定が予定されております。三年後には医療保険報酬、介護保険報酬の同時改定が予定されており、地域包括ケアシステムの構築と医療機能の分化、強化、連携の整備が行われます。それに向け、我々医療法人琉心会は一層の努力をし、地域の医療と福祉に貢献していくことを目指していきます。

本年度も皆様のご指導、ご鞭撻をお願い申し上げあいさついたします。

平成28年1月吉日

医師紹介

療養病棟担当医

金城 正佳



回復期リハビリ病棟
担当医

こつき
小槻 智丸



これまで関東・甲州で働いてきました。このたび40余年ぶりに沖縄に戻り、本年1月から勝山病院に勤務しています。環境の違いに戸惑いもありますが、若い職員の明るく懸命に介護・看護する姿、面会で頻りに来院する家族に、年寄りや家族を思いやる沖縄の心を見たように思います。薄れかけていたこの気持ちを思い出しながら、今後の診療を努めていきたいと思うこの頃です。今後ともよろしく願いいたします。

兵庫県伊丹市生まれ、愛媛大学卒業、福岡県大牟田市から参りました小槻（コツキ）と申します。小児科からはじめた医師生活も児童精神、心療内科、そして老人内科と移り変わり、勝山病院にたどり着きました。なぜ、沖縄県名護市なのか、「神のみぞ知る」。ここで、新たな生活・勉強がはじまると思うと20才ぐらい若返った気持ちでいます。どうぞよろしくお願い致します。

通所リハビリテーション開始にむけて

勝山病院リハビリテーション部
松田 仁孝



勝山病院は平成28年1月4日より1時間以上2時間未満の短時間通所リハビリ（デイケア）が開始となります。通所リハビリでは、介護や何らかの支援が必要になっても、自宅で能力に応じた生活を営むことが出来る様に支援を行う場所です。そのために通所リハビリを利用するには、お住まいの市町村の窓口で介護保険の申請を行い、要介護（要支援）の認定が必要になります。

当院は、リハビリ専門スタッフが8名在籍しており、利用者の身体状況や生活環境に応じた個別リハビリや動作指導、集団運動等を行い、在宅生活で困っている動作が出来るようになる事や工夫して動作が容易に出来る様に一緒に考えます。利用者の方々がこれからも安心して楽しく、地域での生活が送れるように支援いたします。

色々な活動や出会いを通じて皆様の『ここからだ』が元気になる通所リハビリを目指しますので、どうぞよろしくお願い致します。

介護保険制度について

介護保険とは「介護を必要とする方の、治療や介護等にかかる負担（費用、家族介助、福祉施設利用料等）等を支援する為の保険制度」です。

❗ 病気やケガなどで介護が必要となり、65歳を過ぎていたらどのくらい介護が必要かを審査・認定をします。審査・認定の手続きは、本人または家族が市町村の介護保険窓口で申請します。その後に調査員が訪問し、本人様への聞き取り調査を行います。さらに、主治医の意見書が必要になります。これらを基に介護保険認定審査会で介護度を認定、要支援1～2・要介護1～5・非該当が決定します。

- ◎40歳～64歳の方が必要になったら
介護保険の対象となる特定疾病が原因で、市町村からの支援や介護が必要と認定された方は、介護サービスが利用できます。
- ◎本人または家族・サービス事業者と契約を結び、ケアプランにもとづいてサービスを利用します。



出産・子育て・ 仕事の両立にむけて



勝山病院 薬剤師 上江洲 知恵

平成26年10月から産前産後休業に入り、第3子を出産し、平成27年の11月に復帰させていただきました。復帰する前は、家事・育児をしながらのフルタイムでの職場復帰に戸惑いもあり、何度も悩みましたが、主人と話し合い、とりあえずやってみようと言う事になりました。今はまだ復帰して間もないですが、主人をはじめ、職場の上司や同僚の理解や協力のお蔭で何とか頑張っています。これから仕事を通して皆様に貢献できれば嬉しいです。

勝山病院 理学療法士 嘉陽 久美子

平成26年12月に産前・産後・育児休暇をいただき、平成27年1月に無事第一子を出産することが出来ました。当院リハビリスタッフは年齢層が若く社会人になりたての若い人が多い中で、皆さんの理解や協力があって一人の働くお母さんとして頑張っています。しかし、若い人材が多い分は今後もスタッフが妊娠・産休・仕事復帰を目指していると思うので、そういったスタッフの為に更なる職場環境の提案や改善が行っていただける様に尚一層頑張っていきたいと思っております。



勝山病院 看護師 渡久地 沙織

私は産前産後休暇・育児休暇をとり、約1年後職場復帰をしました。産前からいつも気にかけてくれ、お腹が大きくなると負担の少ない業務にしてくれた部署の配慮もあり、切迫早産になる事もなく無事に産むことが出来ました。

子供はまだ小さいため急な病気などで休みをもらい迷惑を掛ける事もあるのですが「3歳まではこんなだよ、今は大変だけど頑張る」と暖かい言葉をかけて下さった事。以前と変わらぬ待遇で職場復帰させていただいた事。保育園の迎えの時間に間に合うように毎日すぐ帰る事が出来る事。勝山病院が子育てしやすい環境である事を実感し、ここで働いて良かったと心底思いました。

周りのスタッフに支えられながら、子育てを楽しみつつ仕事も両立して、充実した日々を送らせていただいております。

事業所の紹介

りゅうしん指定居宅介護支援事業所



りゅうしん指定居宅介護支援事業所は勝山病院の中で、介護保険についてのご相談、制度のご説明、ケアプランの作成を行っています。介護保険対象の方は、デイケアやデイサービス、訪問リハビリや訪問看護、ヘルパーの訪問などを利用することができますが、まずはケアマネージャーにご相談下さい。7名のケアマネージャーがご自宅を訪問しお話しを伺います。また福祉用具をレンタルしたい、介護保険で住宅改修をしたい、などのご相談にも応じます。

りゅうしん指定居宅介護支援事業所
担当：宮本

りゅうしん大東指定通所介護事業所 (デイサービス)

りゅうしん大東は高齢者ハウスりゅうしん（有料老人ホーム）に併設し、27名のスタッフがいます。看護師2名とリハビリスタッフ3名を配属し、個別機能訓練加算・を取得、心身の機能維持回復に努め、利用者様からとても喜ばれています。

また、レクリエーションでは明るい介護職員による各種ゲームやカラオケ大会等で盛り上がり、週1回のドライブや月1回のお誕生日会、定期的に行う地域保育所の子供たちとの交流会等もあり、皆さん大変楽しんでいらっしゃいます。

介護保険をご利用されている、地域の皆様にも是非楽しんでもらう事が可能です。当事業所（デイサービス）のご利用・ご相談をお待ちしております。

高齢者ハウスりゅうしん
総務課 上江洲 達也



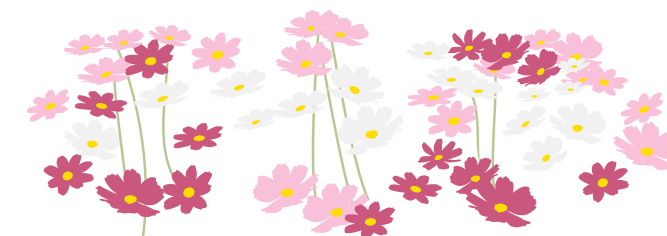
明星保育園の 友愛訪問を終えて



12月22日(月)病院近隣にあります明星保育園の園児17名に来院いただき、クリスマスソングと合奏を披露していただきました。子供たちの一所懸命な姿に、患者様、職員共に魅了され素敵なひと時を過ごす事ができました。



明星保育園の園児がクリスマスソングを歌ってくれました
ありがとうございました！



ストレスチェック制度実施 (平成27年12月施行)

「労働安全衛生法」という法律が改正されて、労働者が50人以上いる事業所では、「ストレスチェック」が義務付けられました。

“ストレスチェック”って何ですか？

「ストレスチェック」とは、ストレスに関する質問票(選択回答)に労働者が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。

【厚生労働省発行 ストレスチェック制度簡単！導入マニュアルより抜粋】

当事業所では、ストレスチェック制度実施に向け、衛生委員会を通して資料の配布や委員との意見交換、情報の共有を行っているところです。

皆さんも何かしらのストレスを日々感じていると思います。少々のストレスは、人には免疫力を高めるうえでも必要だとききますが、自分でも気付かないうちに高ストレスになり体調を崩し休職へ至ってしまうことがあります。

勝山病院、あけみおの里では衛生委員会を中心に、職員へのストレスチェックを実施してきましたがこの制度義務化に伴い、法人として取り組むことになりました。

ストレスチェックへの参加は、職員の意思によるものです。自分自身のストレスの度合いを知るための便利なツールです。是非、働いている方々は受けることをお勧めします。

琉心会で働くすべての職員が健康で安心して働ける環境づくりを今後も衛生委員会を中心に取り組んでいく所存です。

衛生管理者 伊野波 涼子



画：新垣光永 (PT)

人間には適度なストレスが必要

ストレスとは何か

「ストレス」という言葉自体は古くから物理学で使われていましたが、現在私たちの知る意味でこの言葉が用いられるようになったのは、1936年にカナダの生物学者、ハンス・セリエ博士がイギリスの科学雑誌「ネイチャー」誌に「ストレス学説」を発表したことによります。

この学説で述べられたことは、喜びであろうと怒りであろうと悲しみであろうと、刺激の種類に関係なく、これらに人間が適応していく反応とプロセスが同様である、ということ。これを「ストレス」と呼んだことが所以です。

つまり、感じる、感じないは別にして、私たちは生きている限り、常にストレスを心の内に抱え込んでいることとなります。

ストレスを無くすことはできるか

ストレスを無くすことができれば、日々感じている圧迫感から解放されて、さぞかし楽しい生活が送れるのでは…と、お思いの方もいらっしゃるでしょうが、残念ながらストレスは無くすることができません。なぜなら、上記したようにストレスは外的・内的に問わず、これらの刺激に適応していく過程そのものを指しているからです。

休息している睡眠中にさえ、私たちはストレスを感じています。怖い夢にうなされることは、夢がストレスと感じた証拠ですし、睡眠中の寝返りも、体の特定の場所に負荷が掛かって、そのストレスを緩和させようと自然に体が反応したわけですから。意識する、しないに関わらず、社会の中で生きている限り、私たち

は常に外界に曝されています。つまり、ストレスと常に隣り合わせで生きているということです。そのため、ある学者は「生きる」という言葉の同義語こそ「ストレス」と述べています。

ストレスの存在意義

「ストレス」という言葉を聞くと、どうしても良い印象を持つことが出来ないと思いますが、この言葉の語源や発生原因について知ると、全てが悪いものではない事が分かります。以下に、簡単に「良いストレス」と「悪いストレス」についてまとめておきます。

良い
ストレス

人生を豊かにするために必要不可欠。目標や夢のように、自らを奮い立たせたり、勇気付けたり、元気づける要因になる。

悪い
ストレス

私たちのイメージする「ストレス」。過労や不安など、体や心が苦しくなったり、やる気が出ないなどの状態を指して言います。

しかしながら、これらは受け止め方によって感じ方もまったく違ってきます。例えば、嫌いな人に嫌いなことを押し付ければ「悪いストレス」になりますが、それが好きな人にとっては「良いストレス」にしか成りえないのです。

「ストレス」を無くすことはできません。しかし「良いストレス」を適度に持つことは、社会生活においてとても良い事です。

要するに、私たち現代人に必要なのは、「悪いストレス」の受け止め方を変え、適度に「良いストレス」を持つことであり、「ストレス」を無くすことを考えるのではなく、うまく付き合っていく術を身につけることなのです。

12時 3時のおやつですよ?!

勝山病院管理栄養士 棚原 恵美



くずもちの材料

- いもくず…10g
- 粉黒糖…18g
- 水…65cc
- きなこ…適量

午後のひと時、スタッフの声掛けで患者様方が集まったの“ほのほのおやつタイム”です。当院では毎日100カロリーのおやつをお出ししています。患者様同士のゆんたくの場に、リハビリの合間の一休みに、お茶やコーヒーでの水分補給に、ベッドで休みがちな方の気分転換に、糖尿病や肥満の方へ楽しんでいただくために、100カロリーのおやつに理解し、などいろいろなおやつも好評です。患者様の笑顔づくりのお役に立てるよう、栄養科一同、頑張っています。

一口メモ お医者さんの知恵袋

勝山病院 内科医 大城 一夫

インフルエンザかと思ったら検査を!!

インフルエンザは全身症状が突然現れる病気です。発症すると、突然38度を超える高熱が出て、寒気やだるさ、頭痛、関節や筋肉の痛みなどを伴うのが典型的な症状です。さらに、のどの痛み、鼻水・鼻づまり、咳などの症状がみられることもあります。ただし、高齢者の場合は、長引く微熱や咳、元気がなくなるといった症状のみの場合もあります。症状が比較的軽い場合もありますが咳や全身のだるさなどの症状が長引いたり、肺炎や脳症、心筋炎などの重い合併症を引き起こすこともあります。インフルエンザ検査は「迅速診断法」という方法で15分程度で結果がわかります。治療で用いる抗インフルエンザウイルス薬は、発症から48時間以内に使用を開始することで効果が期待できます。かかったかも!?と思ったら検査をしましょう。

平成27年度 医療法人琉心会 20年及10年勤続者表彰

おめでとうございます!

20年	宮里 肇	勝山病院 (介護福祉士)
	伊芸 正彦	勝山病院 (准看護師)
	新城 祥子	あけみおの里 (相談員)
	前田 弓子	あけみおの里 (看護師)
10年	湧川 悟	勝山病院(介護福祉士)
	上原 伸	勝山病院(看護師)
	岸本 恵理香	勝山病院(介護福祉士)※現在産休中
	澤岬 安行	勝山病院(介護福祉士)
	比嘉 伸	勝山病院(看護師)
	峯村 秀樹	勝山病院(薬局助手)
	比嘉 みさき	勝山病院(介護福祉士)
湧川 貴美	あけみおの里(介護福祉士)	
中村 睦洋	高齢者ハウス(介護福祉士)	



平成27年度 医療法人琉心会20年及10年勤続者 平成27年12月11日