

# ぎのわんライフ

GINOWAN LIFE



vol. 23

2021年8月

ご自由にお持ち帰り下さい

## CONTENTS

熱中症について	.....	P1
免疫を高めてコロナに負けない体をつくろう！！	.....	P2
部署紹介	.....	P3
通所リハビリテーションぎのわん		
白階病棟		
地域包括支援センターより【通いの場】の案内	.....	P4
INFORMATION・外来担当医表	.....	裏表紙



# 熱中症について

## 熱中症の症状



あれ・・・クラクラする・・・等  
めまいや立ちくらみ

あたたか・・・つた！等  
こむら返り



拭いても拭いても汗が止まん・・・  
大量の汗が止まらない

気分が悪い・・・  
吐きそう・・・等  
吐気や嘔吐



何だかダルイ・・・  
倦怠感

あたたか・・・  
頭が痛いな～  
頭痛

けいれん・意識障害

これは緊急事態！  
救急車を呼びましょう



このような症状がでたら大変です！！  
次のポイントを参考に予防しましょう

## 熱中症予防のポイント

### 1. こまめに水分補給

どの位の水分摂取が必要なのか？

体重1kgあたり40ml 例えば体重50kgの人は2000ml（2L）の水分摂取が必要です。  
食事から摂取する水分を引くとだいたい1500ml（1.5L）の水分補給が必要となります。



眠っている間も意外と汗をかくものです。  
目が覚めた時にサッと水分が摂れるように  
取りやすい場所にコップ一杯の水分を置いておくことも  
良い工夫のひとつですよ

### 2. エアコン・扇風機を上手に使用

できればエアコンを24時間、適温で使うことが一番！  
でも、電気代が・・・とか  
どうしてもエアコンが苦手な方もいますよね。  
そんな時、みなさんさまざまな工夫をしています。  
冷やして凍らせたペットボトルや保冷剤を扇風機の前に  
置くことでヒンヤリ冷たい風が心地よいそうですよ♪



### 3. シャワーやタオルで身体を冷やす

### 4. 部屋の温度を計る

### 5. 暑いときは無理をしない

### 6. 涼しい服装にする 外出時には日傘・帽子を活用

### 7. 部屋の風通しを良くする

### 8. 緊急時、困った時の連絡先を確認する



熱中症セット  
～高齢者～

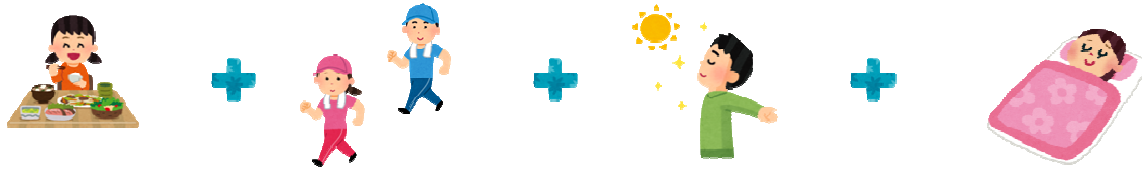
# 免疫力を高めてコロナに負けない体をつくろう！！



免疫力を高めるポイントは、

バランスのとれた**食事**と**適度な運動**と**日光浴**、そして**睡眠**です。WHO(世界保健機関)

バランスのとれた食事とは、ごはん、魚や肉などの良質タンパク質とビタミンやミネラルがふくまれた食事です。さらにビタミンA・C・Eと亜鉛は免疫力アップにオススメです。



緑黄色野菜や果物、ナッツ類に含まれるビタミンA・C・Eに、きのこや鮭などのビタミンDを一緒にとると効果的です。また、赤身の肉やゴマなどの亜鉛も免疫力を高める効果がありますよ。

## ビタミンA

目や皮膚などの粘膜を健康に保ち、免疫力を高める働きがあります。人参や南瓜、赤パプリカなど緑黄色野菜やチーズなど乳製品、ウナギに多く含まれています。



## ビタミンC

皮膚や粘膜を健康に保ち、病気や疲労など、ストレスへの抵抗力を高める栄養素です。野菜や果物、イモ類に多く含まれています。



## ビタミンE

体内の細胞の老化を防ぎ、からだを守る働きがあります。アボカドやナッツ類、植物油に含まれています。



## ビタミンD

ビタミンACEをサポートします。きのこ類や鮭など魚に含まれています。



## 亜鉛

免疫力を高めます。牡蠣や赤身の肉、ゴマやナッツなどに含まれています。



栄養のある食事を楽しく食べて、また熱中症に気をつけながらウォーキングなどの適度な運動で免疫力を高めていきましょうー!!





# 部署紹介

病院は色々な部署が連携して働いています

毎号、各部署をピックアップし紹介していくコーナーです

## 通所リハビリテーションぎのわん

### 新型コロナウイルス対策について

通所リハビリテーションぎのわんでは、新型コロナウイルス感染予防のため、以下の感染予防対策を徹底した上で運営をしています。

- ①職員・利用者様全員のマスク着用・手指消毒、通所内物品や送迎車の消毒を徹底しています。
- ②毎日朝夕、ご自宅での本人・家族様の検温をお願いし、微熱や咳・だるさ等の症状のある場合は、通所リハのご利用をお断りしています。
- ③フロア内のテーブル数を増やし、利用者一人ひとりのソーシャルディスタンスを保っています。
- ④飛沫感染が最も多いとされる食事中は、個々にパーテーションを設置し、飛沫防止しています。

このような状況ではございますが、今後とも当通所リハビリの利用者・ご家族様が安心してご利用頂けるよう、引き続き感染症対策に細心の注意を払いながら、職員一丸となって最大限の努力をさせていただきます。

通所リハビリテーションぎのわん 管理者代行 喜屋武隆秀



## 6階病棟

6階病棟は回復期リハビリ病棟です。

患者様や家族の方にていねいに関わりましょう!!

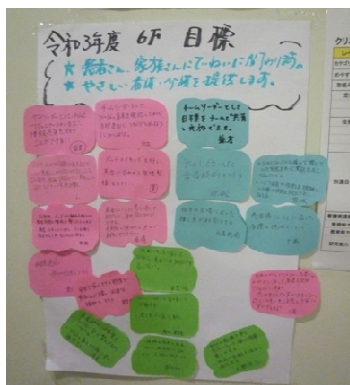
という目標をもちスタッフが個人目標を壁に貼りだして日々頑張っています。

コロナウイルス感染の非常事態宣言が続いてる中、当院では面会禁止とさせて頂いております。

患者様や家族の方には寂しい思いをさせてしまっていますが、どうか感染予防のためご協力下さるようお願い申し上げます。

病棟内でも入院患者様たちと一緒に、手袋やエプロン・手指消毒と頑張っています。

これからも感染対策をしながら、入院患者様たちと共に頑張ります!



# 地域包括支援センターより【 通いの場 】の案内

## ◎地域包括支援センターとは・・・？

高齢者のための相談窓口です。生活の中の介護や健康・権利について困っていること不安なこと等様々な相談ができます。宜野湾市内に4か所の地域包括支援センターが設置されています。ご自身のお住まいの区をご確認のうえご相談下さい。

## ◎「通いの場」とは・・・？

介護予防・閉じこもりの予防等を目的に各公民館や集会場等で地域の住民が運営する「集う場」の事です。長引くコロナ禍によって「体力が落ちているな」と感じていませんか。気の置けない仲間と一緒に「いきいき百歳体操」等の介護予防体操やゆんたくを楽しみながら一緒にコロナ禍を乗り越えましょう。

1	ひまわり体操クラブ	毎週金曜日 10:00～11:30	野嵩3区公民館 (野嵩4-18-1)	参加：他区の方もOK 参加費：月200円
2	スマイルマンデークラブ	毎週月曜日 10:00～11:30	新城区公民館 (新城2-29-1)	参加：他区の方もOK 参加費：月200円
3	きらきら体操クラブ	毎週木曜日 14:00～15:30	普天間1区公民館 (普天間1-19-1)	参加：他区の方もOK 参加費：月300円
4	長田さわやかクラブ	毎週木曜日 10:00～11:30	長田区公民館 (長田3-28-1)	参加：他区の方もOK 参加費：月100円
5	いきいき元気体操	毎週水曜日 13:20～14:00	赤道老人福祉センター(赤道1-5-17)	参加：どなたでもOK 参加費：無料
6	平松体操サークル	毎週木曜日 10:00～11:00	我如古公民館 (我如古1-36-12)	参加：我如古区自治会員 及び老人会会員の方 参加費：無料
7	上大謝名さくら体操サークル	毎週月曜日 10:00～11:30	上大謝名区公民館 (大謝名2-26-7)	参加：他区の方もOK 参加費：月200円
8	嘉数はつらつクラブ	毎週水曜日 13:30～15:00	嘉数区公民館 (嘉数3-2-22)	参加：嘉数区自治会員 及び老人会会員の方 参加費：無料
9	大謝名いきいきクラブ	毎週金曜日 10:00～11:30	大謝名区公民館 (大謝名5-10-1)	参加：他区の方もOK 参加費：月100円
10	嘉数ハイツピカピカサークル	毎週火曜日 10:00～11:00	嘉数ハイツ公民館 (嘉数4-24-11)	参加：他区の方もOK 参加費：無料
11	ターシャクラブ	毎週木曜日 10:00～12:00	大謝名5-3-8	参加：どなたでもOK 参加費：月500円
12	OP会	毎週月曜日 14:30～17:00	大謝名団地2号棟1階 (大謝名5-23-1)	参加：大謝名団地区自治会員 参加費：年300円
13	宇地泊はつらつクラブ	毎週木曜日 13:30～15:00	宇地泊公民館 (宇地泊242番地)	参加：他区の方もOK 参加費：月500円
14	健康づくりサークル	毎週金曜日 10:00～11:30	大山児童センター (大山4-14-3)	参加：どなたでもOK 参加費：無料
15	えいちゃん体操サークル	毎週木曜日 11:20～12:30	伊利原老人福祉センター(伊佐4-3-17)	参加：どなたでもOK 参加費：無料

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、予告なく開催が中止・延期・縮小されることがあります。開催の有無等詳細、各地域包括支援センターについては宜野湾市 介護長寿課 長寿支援係 (098-893-4411) までお問い合わせください。

# INFORMATION

## ★面会について

感染対策のため、現在「**面会禁止**」になります。入院患者様の洗濯物の受け渡しは各階詰所前でお願い致します（午後2時～5時）。

入院・退院時の付き添い、面談などの際には正面玄関（または受付）の職員へお申し出ください。

※来院の際にはマスクの着用をお願い致します

## ★電子カルテ導入について

2021年5月1日より、電子カルテシステムを導入致しました。

電子カルテシステムによって、診療の効率化、医療の質の向上など患者様へ提供するサービス向上に寄与できると考えています。導入当初は診察時間・待ち時間などが長くなり、皆様にはご迷惑をおかけするかと存じますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

## ★新型コロナワクチン接種について

8月23日（月）より12歳以上の一般市民への接種を開始しました。

予約時間： 月曜～金曜 9時～12時（専用ダイヤル：**090-1942-9925**）

※問合せが多いため、繋がりにくくなる場合があります。ご了承下さい

接種日： 月曜～金曜 14時～16時

※接種の際は、予診票・接種券・お薬手帳をお忘れのないようご注意下さい

外来担当医表

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	岩田 剛
		湧上 聖	湧上 聖 (再診のみ)	石田 明夫 -腎臓・高血圧- ※予約制	長崎 明利	岩田 剛	
			末永 正機	石田 友樹	池宮城 秀一 -循環器- ※予約制		
	午後	當間 裕一郎 -循環器- ※予約制 (14:00~17:00)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	屋比久 賢光 -糖尿・甲状腺- ※予約制 (14:00~17:00)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	
		石田 友樹	岩田 剛	湧上 聖 (再診のみ)	岩田 剛 (リハビリ)	湧上 聖	
				末永 正機	石田 友樹 (14:00~16:00)		
外科	午前	許田 盛之	山城 敏光	許田 盛之	石田 友樹	石田 友樹	輪番制 許田/山城/八幡
	午後	八幡 浩信	八幡 浩信	山城 敏光	許田 盛之	非常勤 (琉球大学第二外科) (14:00~17:30)	
整形外科	午前	長嶺 順信	長嶺 順信	非常勤 (琉球大学整形) (9:30~12:00)	長嶺 順信	長嶺 順信	長嶺 順信
	午後		長嶺 順信		長嶺 順信 再診のみ		
検診	午前	石田 友樹	岩田 剛	八幡 浩信	山城 敏光		

令和3年2月13日現在



医療法人 緑水会  
**宜野湾記念病院**

理事長 末永 正機 院長 湧上 聖

### 診療科目

内科, 外科, 整形外科,  
リハビリテーション科

### 専門外来

糖尿病外来, 生活習慣病外来,  
循環器外来, 腎臓・高血圧外来

### 検査

睡眠時無呼吸症候群検査,  
CT, MRI, 胃カメラ, 大腸カメラ,  
各種エコー検査,  
マンモグラフィ（乳房撮影）

〒901-2211

宜野湾市宜野湾3丁目3番13号

TEL (098) 893-2101(代)

FAX (098) 892-8863

mail info@ginowan-kinen.or.jp

web www.ginowan-kinen.or.jp

facebook

https://www.facebook.com/ginowan-kinen

web



facebook

