

ぎのわんライフ

GINOWAN
LIFE

Vol.30

2023 年 10 月

ご自由にお持ち帰り下さい

CONTENTS

特集：腰痛について、知っておきたい認知症の知識

部署紹介：6階病棟

INFORMATION・外来担当医表

表紙：北谷サンセットビーチ

腰痛について



腰痛のタイプにはA, Bの2種類があります。今回は**タイプB**についてお話しします。

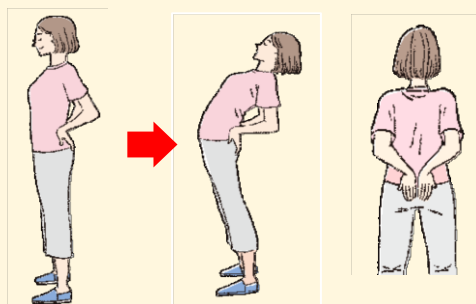
タイプA : 1ヶ月以上続く腰痛、叩打痛、発熱、夜間の安静時痛、小児、高齢者の腰痛など
緊急性が高いことが多く病院受診が必要です

タイプB : 日常の姿勢や柔軟性などの**身体的要因**、ストレスなどが原因の**心理的要因**など
85%の腰痛は原因が判別できないタイプBと言われる腰痛です

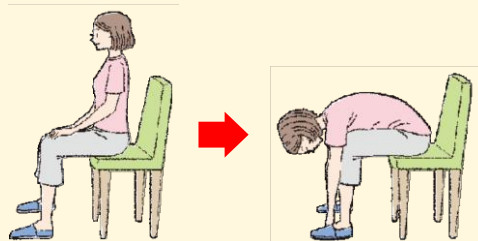


腰痛予防これだけ体操

・腰痛改善と予防には、筋力強化や柔軟性向上が必要です。そのためには運動が最適で、腰痛予防目的の運動には柔軟性や筋力強化、有酸素運動があります



- ① 立ったままの姿勢で腰を反らせた状態を3秒間キープします
 - ② 腰の力を抜いてゆっくり息を吐きましょう
 - ③ 呼吸を整えた後に再び腰をそらしましょう
- 1セット10回、1日6セットを目標に行いましょう



- ① 椅子に浅く腰掛け息を吐きながらゆっくりと背中を丸めて床を見ながら3秒間キープします
- ② 2～5回繰り返しましょう

ウォーキング(有酸素運動)

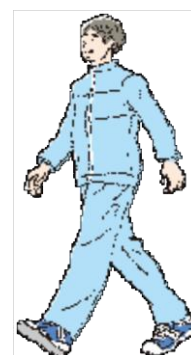
普段通り日常生活を送ることに加え、全身運動としてウォーキングを取り入れるといいでしょう。

1日15分程度、少し汗ばむ程度を目安に行ないます。続けることが大切です。

これだけでも腰痛予防法になります

遠くを見るように前を向く

- ① 同じ姿勢で長時間いることは避けましょう
座りっぱなしなどは避けて時々体を動かしましょう
- ② 物を持ち上げる際は腰に注意しましょう
腰の負担を避けるために膝の曲げ伸ばしを使い持ち上げましょう
- ③ 肥満に注意
体重が重いと椎間板にも負担がかかります
- ④ 適度な運動を心がけましょう



やや大股

知っておきたい認知症の知識

地域包括支援センターぎのわん

認知症とは…

誰もがなりうる可能性のある脳の病気です。脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶・判断力など）が低下して生活に支障をきたした状態をいいます。

認知症になると「目の前の人が変わらない」、「時間や日にち、場所が変わらない」などの症状が現れます。

認知症の方は自分がおかしくなっていると感じ、誰よりも苦しんだり、悩んだり、悲しんだりしています。周りの方は認知症の方が何に困っているかを見てとり、助けてあげることが大切です。優しい言葉かけをすることで安心して地域で暮らしていくことができます。

認知症サポーター養成講座

宜野湾市では認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」の普及・啓発につとめています。地域や小学校、企業などに訪問し認知症サポーター養成講座を開いております。



R5.6/29（木）「宜野湾小学校認知症サポーター養成講座」と題して、宜野湾小学校5年生を対象に認知症に関する基礎講座をDVDを見ながら学び、認知症の方への関わり方のポイントをお伝えしてきました。

～ここで少し紹介～ 認知症の方と関わる時の基本姿勢「3つの‘ない’」

①驚かせない ②急がせない ③自尊心・プライドを傷つけない がポイントです！

次回は11/18（土）10：00～11：30 場所：ふくふく（宜野湾市志真志 1-15-22）にて市民向け講座を予定しています。申し込み期間については市役所/介護長寿課、各包括支援センターへお問い合わせください！

☆宜野湾市に地域包括支援センターは中学校区域で4カ所あります。地域包括支援センターは65歳以上の何でも相談窓口となっており、各包括には保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員のほか認知症地域支援推進員が在籍しています。ご本人様・ご家族様のことでご相談したいことがありましたら、お住いの住所をご確認のうえ、担当地区の包括支援センターまでご連絡・ご相談ください。

部署紹介：6階病棟

こんにちは。ケアワーカーの東森と田里です。

6階病棟は回復期リハビリ病棟になります。

この病棟では主に、身体障害により日常生活に支障が出ている患者様が自宅復帰、社会復帰ができるよう、日々リハビリに取り組んでおり、医師をはじめ、看護師、介護士、リハビリ専門職員が一丸となって頑張っている病棟です。

1日に2～3回のリハビリを行い、みんなで参加できる集団体操、または起立訓練、レクリエーションゲームなどをして、一日でも早く自宅復帰、社会復帰ができるよう回復を促します。

患者様が笑顔で退院できることを目標に、日々業務に取り組んでいます。



INFORMATION

★面会について

感染対策のため、現在「**面会禁止**」とさせていただきます。

★新型コロナウイルスワクチン接種（受付停止中）

★インフルエンザウイルスワクチン接種（令和5年10月2日より 定期受診の方のみ対象 完全予約制）

接種日：月曜・水曜 15時～16時（1日10名まで）

★7階 地域包括ケア病棟開設のご案内

2023年4月より、7階フロアに地域包括ケア病棟を21床開設しました。4階の地域包括ケア病棟（38床）と合わせ、当院の地域包括ケア病棟は59床となりました。

地域包括ケア病棟は、手術や検査などの急性期治療後の症状が安定した患者様や在宅療養されている方が体調を崩された際に入院できる病棟です。もう少し経過観察が必要な方や在宅復帰に向けてリハビリが必要な方、サービス調整を含めた在宅療養の準備が必要な方など、在宅復帰の準備を整え、安定して地域へお戻りいただけるよう医師・看護師・リハビリスタッフ・医療ソーシャルワーカー等が在宅復帰支援を行っていきます。入院などのご相談は、地域連携相談室までお気軽にお問い合わせください。

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	石田 明夫 -腎臓・高血圧- ※予約制	長崎 明利	岩田 剛	
			楠瀬 賢也 -循環器-	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	岩田 剛 (リハビリ)	湧上 聖	
					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)	
			心臓血管外科医 ※予約制				
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5年8月1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

