

かりゆし病院連携室だより



南十字星

2023年10月
かりゆし病院 地域連携室

TEL 0980-83-5600

FAX 0980-88-1401

令和5年10月号 (NO.22)



残暑お見舞い申し上げます

「恋しき恋人」

撮影者: 直江聡子 (1階病棟看護師)



「女性外来について」榎本先生からのメッセージ



医師
榎本 小弓



一般内科と婦人科を合わせたような女性のからだの悩みなら何でもご相談ください。

例えば内科なら貧血、高血圧、コレステロールの問題、不眠、イライラなど。婦人科なら月経の悩みや不安、おりもののトラブル、PMS、内膜症、子宮筋腫、避妊法や妊娠の事、ホットフラッシュなど更年期についての相談、老年期の問題。いろいろな心配事はもちろん、男性医師に相談しにくいな、なんていう時にもどうぞ。特に当院ではリハビリテーションのスタッフとの連携で、産後や更年期の尿もれなどに対する骨盤底筋群体操の訓練などもしっかり行います。どうぞ声をかけて下さいね。

女性内科

予約制
月・水曜日
14:00~

リハビリ科 作業療法紹介

リハビリ科には現在、理学療法士（PT）18名、作業療法士（OT）11名、言語聴覚士（ST）3名、リハビリ助手1名の33名が在籍しています。

作業療法の一環として毎月の壁画作成を行っています。描く、塗る、ちぎる、貼る、折る、色を選ぶ、組み立てるなど、作業には様々な要素があります。活動を通して脳・手先・五感・心を刺激する治療的な要素の他に、協力して壁画を完成させることで達成感を得るなどの目的を持って行っています。

また、当院退院後にデイサービスを利用開始される方も多くいらっしゃるため、集団活動に楽しみを見出して頂けるよう対人交流の機会として実施しています。一部ではありますが今回紹介いたします。

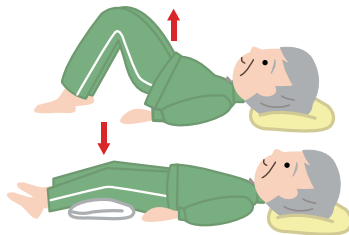


やってみましょう! 自宅でできる体操です!!

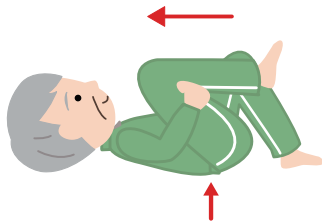
体操で腰痛予防しよう

寝てできる腰痛体操

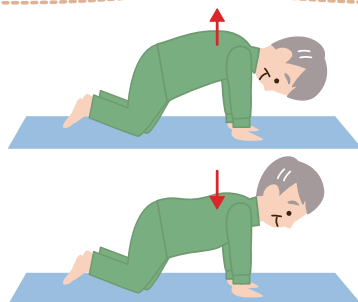
- 息を吐きながらお尻を**5秒間**持ち上げましょう
- 身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- 足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- 息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、**20秒間**とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



- 大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- 息を吐きながら背中を反るようにしましょう
- 腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう



運動を行う際の注意

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください

- 各1セット**10～15回**で、**2～3セット**行いましょう

男女問わず、あるお悩み…腰痛。ご自宅で寝ながら出来る体操を紹介します。是非、参考にしてください。

こちらから**ハンドブック**がみれます。ご活用ください。



日本理学療法士協会HP 理学療法ハンドブック

引用資料：
公益社団法人 日本理学療法士協会
日本理学療法士協会ホームページより

乳がん検診

平日は健診を受ける時間が無いという方、
日曜日に乳がん検診を受けることができます！

早期発見!!
が大事です♡
年に一度の
日曜日開催!!
この機会に是非
ご利用下さい。

マンモグラフィセンター

日時：令和5年 10月15日(日)
8:30～12:30

- マンモグラフィ 3,000円(先着20名様)
- 乳腺エコー 2,000円(先着10名様)

「がん」はなぜできるのか？

がんは遺伝子に起こる変化が原因で
起こる病気です。がんを早期発見し
適切な治療を行うことでがんによる
死亡を減らすことができます。

＊ご予約・お問い合わせ＊

かいゆし病院 健診センター 直通 0980-84-3111 (平日12:00～17:00)
令和5年9月5日から予約受付開始(定員に達し次第締め切り)

※気になる症状がある方は乳腺外来へ
毎週：水・木曜日 午後 要予約
代表☎：0980-83-5600

面会制限緩和

感染拡大防止にご協力ください

令和5年8月15日(火)から直接面会を行っています。

面会時間：14時～17時(15分以内)

面会許可依頼書の登録は不要です。

今後の感染状況で面会については、
多々変更となる場合があります。
皆様のご理解・ご協力の程宜しく
お願い致します。



来院の際には、**マスクの着用・手指消毒・体温測定**の
ご協力をお願い致します。マスクをお持ちでない方には
マスクを購入して頂きます。



管理栄養士より、さっぱり美味しい梅おろしの紹介

まだまだ暑い石垣の秋!さっぱり美味しいメニュー!!

9月になり、季節は秋に移り変わっていますが、沖縄・石垣の夏はまだまだ続きます。気温は下がっていても湿度が高いと熱中症等などのトラブルを引き起こしやすくなってしまいます。日頃から水分補給・十分な睡眠・栄養のある食事を心がける必要があります。その中でも、栄養のある食事を意識していても食欲がなくて食べられないこともありますよね? そんな時でも手軽にできて食べやすいメニューを紹介します。

●梅おろしで整腸作用&ビタミン・ミネラル補給!!

梅の効能

- ① 整腸作用
- ② カルシウム促進
- ③ 動脈硬化の予防
- ④ 疲労回復効果
- ⑤ 食欲増進効果
などがあります。

大根の効能

- ① 胃腸の健康保持
 - ② 抗菌作用
 - ③ 美肌効果
 - ④ がん予防
 - ⑤ 免疫力を高める
 - ⑥ アンチエイジング効果
 - ⑦ 血圧の安定
 - ⑧ ダイエット効果
- などがあります。
これらは、生の大根での効能になりますので加熱した場合とは異なります。

梅おろしを
活用したメニュー



梅おろし納豆
(豆腐にのせて、さらにタンパク質UP!!)
とんかつ、豚しゃぶ
にもおススメ!!

香味や好みの野菜・きのこ類を追加することでさらにバランスよく、満足感のあるメニューになります。色々アレンジをしながら体に良いものを摂取し、体調を整えていきましょう♪

★梅×大根の組み合わせでさらにいい効果が!!

大根には、腸内に溜まった便を排出するのに有効な成分が含まれており、梅干しと一緒に食べることで、さらに効果が高まると考えられています。



かりゆし病院 専門外来のご案内



☆診療日・診療時間の変更、休診になる場合があります。予約なしの方は、ご確認の上、受診されますようお願い致します。

診療時間：午前 9:00～12:00
午後 14:00～17:00

新設のお知らせ

【女性内科】

予約制

診療日・時間の変更もありますので、受付へお問い合わせの上、診療されますようお願い致します。

月曜日・水曜日 14:00～ 女性内科外来（予約制）

【神経内科】

第3月曜日 9:00～12:00 14:00～17:00
第3火曜日 9:00～11:00
第4月曜日 9:00～12:00 14:00～17:00
第4火曜日 9:00～11:00
第4金曜日 9:00～12:00 14:00～17:00
第4土曜日 9:00～12:00

その他、不定期で土曜日の外来もあります。（予約制）

【消化器科】

上部内視鏡検査（予約制）月曜日～金曜日 午前
下部内視鏡検査（予約制）水曜午後 月曜1回/月

【乳腺外来】

水曜日・木曜日 14:00～16:00
第4木曜日（特別乳腺外来）14:00～16:00
土曜日 不定期（特別乳腺外来）
予約制です。検査は、女性技師が行います。



【循環器科】

第2・第4 金曜日 9:00～12:00
14:00～16:00
第2・第4 水曜日 14:00～17:00

【不整脈・下肢静脈瘤専門外来】

第1・第3・第5 金曜日 9:00～12:00
14:00～16:00
※下肢静脈瘤（予約制）

【リハビリテーション科】

金曜日 9:00～12:00 14:00～16:00
※ 整形外科の医師が診療を行っております。
腰、膝、肩の痛み、その他スポーツ外傷等



【その他】

睡眠時無呼吸検査なども行っていますのでご相談下さい。



対応可能なクレジットカードです。詳しくは、受付窓口でご相談ください。

送迎バス時刻表

送り 病院発	迎え 病院発
10:30	8:00
11:00	9:00
12:30	10:00
13:30	12:30
15:30	
16:30	

大浜方面 送迎バス時刻表

10:00 デイサービス大浜1番地発⇒かりゆし病院
12:30 かりゆし病院発⇒デイサービス大浜1番地
13:30 デイサービス大浜1番地発⇒かりゆし病院
15:30 かりゆし病院発⇒デイサービス大浜1番地
*走行中のバスへの乗車希望は、お受けできない場合がございます。
*到着時刻は、その日の状況により前後いたします。
*土曜日は、午前中のみです。
神経内科（渡嘉敷Dr）については、15時の送りがあります。

病院・介護施設で働いてみませんか！
あなたの資格、眠っていませんか！
その資格を、活かしてみませんか！

募集

職種
看護師
診療放射線技師
介護福祉士
臨床検査技師
セラピスト
介護職
医療事務



一緒に働きませんか！
応募お待ちしております！

●勤務場所：医療法人 上善会
かりゆし病院
介護老人保健施設 聖紫花の杜
デイサービス いしがき
デイサービス あらかわ
デイサービス かびら

連絡先

病院 0980-83-5600（石垣・上原）
介護事業所 0980-83-5898（川上）

かりゆし病院についての詳細・最新情報はホームページ、フェイスブックからご覧いただけます。



← ホームページ



← フェイスブック

<https://www.kariyushi-hp.com>

かりゆし病院



検索