

新型コロナウイルス感染予防対策へのご協力をお願い致します。

2021 No.106

夏 号

無料 / TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り下さい

社会医療法人かりゆし会の広報誌

あすなる

特集

常に最高の チーム力で挑む 脳血管内治療

知って得するみんなでお手軽エクササイズ
プラス10を意識してみよう！

腎代替療法選択外来

ハートライフ病院看護部便り

2021年度新人看護師の抱負

ヘルシーカフェohanaの美味しい旬レシピ

ヨーグルトディップと
スティック野菜

予防医学センター人間ドック通信

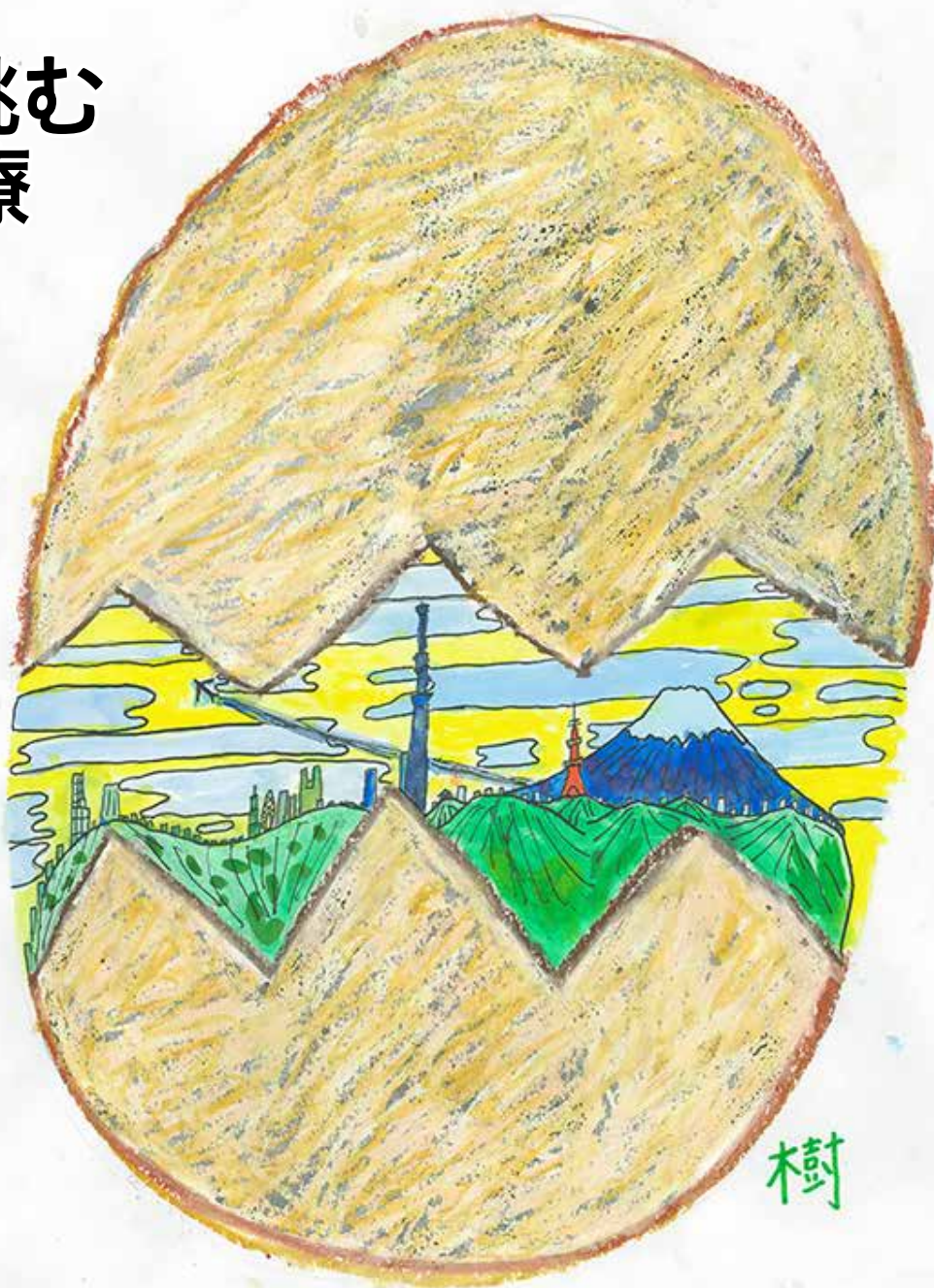
腸内フローラを整えよう

こんにちは。医療福祉相談室です
訪問看護について

連携診療所紹介

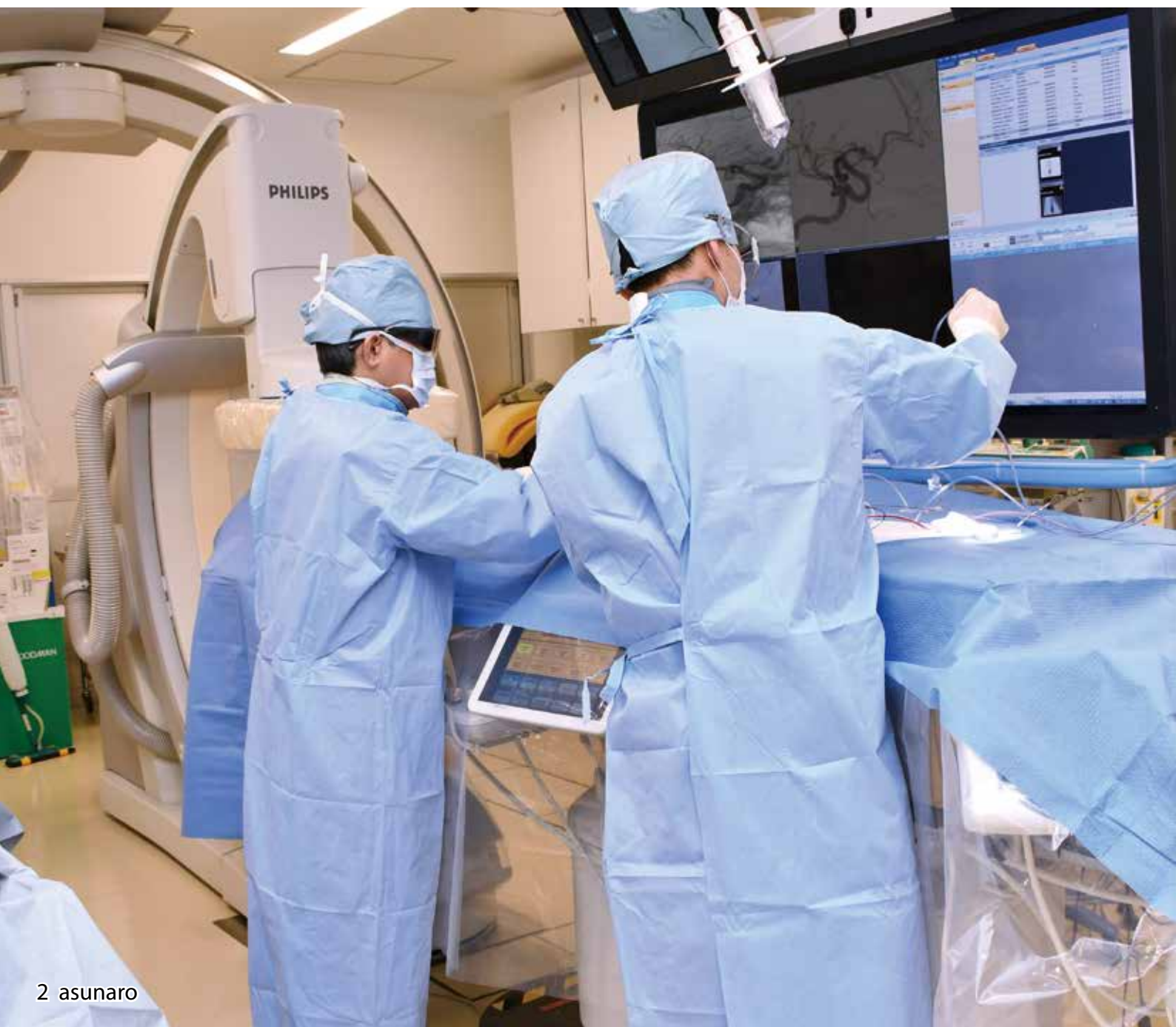
ながみね内科

かりゆし会の話題



常に最高のチーム力で挑む 脳血管内治療

ハートライフ病院では脳血管内治療専門医を中心に麻酔科医、看護師や診療放射線技師、臨床工学技士、リハビリテーション担当療法士（理学、作業、言語）、医療ソーシャルワーカー等からなるチームで患者さんと関わりながら治療を行っています。





まずはじめに脳血管内治療について教えてください。

脳血管内治療は従来行われてきた頭を切開する開頭手術とは異なり、足の付け根や腕の血管からカテーテルという細い管を挿入して治療する方法の総称です。開頭手術などと比べて患者さんの体に負担が少ないことが大きなメリットです。当院では主に脳動脈瘤や頸動脈狭窄症、急性期脳梗塞を行っています。

<対応疾患>

脳動脈瘤

頸動脈狭窄

こうまくどうじょうみやくろう
硬膜動静脈瘻

急性期脳梗塞

<主な治療>

脳動脈瘤コイル塞栓術

頸動脈ステント留置術

急性期血行再建術

脳腫瘍術前塞栓術

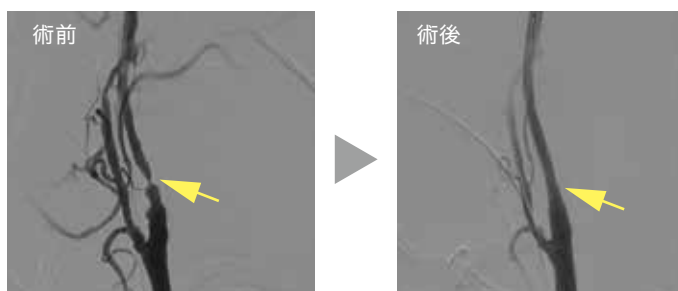
血管腫塞栓術

頸動脈ステント留置術（CAS）はどういう治療方法ですか？

頸動脈狭窄症の治療法です。先端にバルーンと呼ばれる風船が付いたカテーテルを動脈から挿入し、頸動脈の血管の狭くなってしまった狭窄部位まで入れます。バルーンによって狭窄部を拡張したら、ステントと呼ばれる金属のメッシュでできた円筒状の管を、カテーテルを通じて入れ込み、狭窄部に留置します。ステントには自己拡張能力があるため、血管内に留置することで拡張をはじめ、狭窄部を広げてくれるのです。

治療時間は2～3時間程度で済み、治療後の安静時間も1日で済みます。翌日から食事や歩行も可能で、1週間も経たず退院されるケースも少なくありません。

頸動脈ステント留置術 (CAS)



矢印で示した箇所に狭窄が認められます。術後、狭窄部分が拡張されている事がわかります。

直達手術においては重篤な合併症と懸念される、下位脳神経麻痺による嚥下障害のリスクが少ないのもメリットです。

脳動脈瘤コイル塞栓術はどのような治療方法ですか？

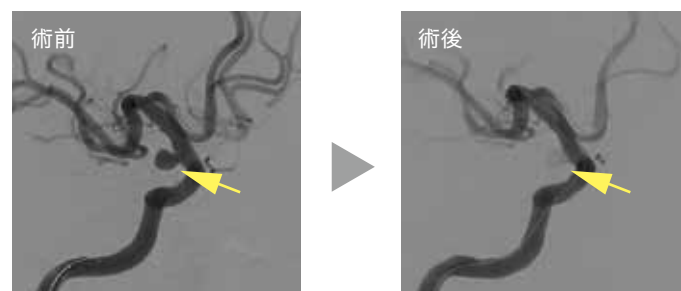
脳動脈瘤は血管の壁が膨らみ、そこに血液が入り込みコブのような状態になったことを言います。脳動脈瘤コイル塞栓術はこの脳動脈瘤の中にコイルと呼ばれる柔らかい器具を挿入して、動脈瘤の破裂を防ぐ治療法です。

コイルを挿入することで、動脈瘤の中に血液が流れ込むのを防ぎ、破裂を抑えます。治療後は翌日から歩行や食事が可能となり、1週間ほどで退院が可能です。最近はステントも用いて、以前では難しかった症例にも対応できるようになりました。

脳血管内治療チームについて教えてください。

治療を担当する日本脳神経血管内治療学会専門医をはじめ、患者さんの状態管理を担う麻酔科医や治療をサポートする看護

脳動脈瘤コイル塞栓術



当院で経験した脳動脈瘤コイル塞栓術です。矢印で示した箇所に動脈瘤が認められます。術後、動脈瘤が消失している事がわかります。

師、また、カテーテル治療ではアンギオ装置で造影剤が血管を流れる様子をX線で撮影していますが、それらを管理・モニタリングする放射線技師、医師の指示のもとでカテーテルやバルーンなどの受け渡しや、アンギオ装置や脳血管内治療に必要な機器の管理で治療をサポートする臨床工学技士、さらに術後リハビリを担う、理学・作業・言語療法士、術前から術後まで総合的に患者やその家族のサポートを担当する医療ソーシャルワーカーなどで構成されています。

このように多職種がそれぞれの専門分野で術前から術中、術後まで患者さんに関わ





医師紹介

ハートライフ病院 脳神経外科

脳血管治療部長

上笹 航（かみささ わたる）

学会認定等

日本脳神経外科学会専門医

日本脳神経血管内治療学会専門医

日本神経内視鏡学会技術認定医

北里大学医学部を卒業後、北里大学脳神経外科、西島病院及びその関連病院を経て、平成 17 年にハートライフ病院へ入職。現在は脳血管治療部長。

り合いながら治療・ケアを行うことによって、最善の医療を提供する事を目的としています。

最後に読者へひとことお願いします。

脳血管内治療は、頭に創^{きず}を作ることなく治療ができますので、「頭を切られるのはちょっと」という患者さんにも治療の選択肢を広げることができます。

治療器具の発展により常に進歩する治療

法で、時間の制約はありますが、脳梗塞で詰まった血管を再開通させることで後遺症を最小限に抑えることもできる時代となりました。

しかし症例によっては血管内治療ができない、困難なこともあり、症例によりどの治療法が良いのか、検討してから提案するようにしております。一番いい治療法は何か、専門性を活かし一緒に考えていきたいと思えます。

患者総合支援センター

当センターでは患者さんが地域で安心して生活が送れるように、通院から入院・退院後までを見据え早期に多職種が介入し協同して支援を行っています。

また、地域医療支援病院として地域のかかりつけ医（クリニック）や病院・施設などの、地域と顔が見える連携を推進しています。心配なことやお困りのことがありましたら、お気軽に当センターまでご相談下さい。



みんなでお手軽 エクササイズ

知って
得する♪

日頃、体は動かしていますか? **1000歩=10分**の **プラス10を意識してみよう!**

文: 健康運動指導士 高原 早陽香(たかはら さやか)

体を動かす重要な目安となっているのは歩数ですが、この10年間全ての年齢層で1日あたり約**1,000歩**減少しています。これをカロリーに換算するとおよそ1日あたり30kcalで、1年間続くと約1～1.5kgの体重増加に相当します。1,000歩に相当する時間は**10分程度**です。生活の中で時間をみつけ、なるべく体を動かし、今より10分多く体を動かす「プラス10」を意識して生活してみましょう♪

プラス10の効果は?



体の健康

メタボリックシンドロームを改善し、生活習慣病発症リスクの低減



心の健康

気分転換やストレス解消でメンタルヘルスの一次予防として有効



高齢期の健康

ロコモティブシンドローム（骨、筋肉など運動器の障害）や認知症を予防し、生活機能を維持

健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイドライン)

今よりも少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第1歩です。プラス10から始めましょう。



車移動から、徒歩や自転車の移動に変えて**プラス10**



ながらストレッチで**プラス10**



歩幅を広く速く歩いて**プラス10**

プラス10で健康寿命を伸ばしましょう!

腎代替療法選択外来

外来日

毎週火曜日
午前10時



担当医

腎臓内科

普久原 智里
(ふくはら ちさと)

2021年4月に腎臓内科外来が開設され、外来開設に伴い毎週火曜日に『腎代替療法選択外来』を始めました。

腎代替療法とは

腎臓には私たちが生きていく上で、身体の中の水分量やミネラルの調整、不要な老廃物を尿として排せつするなどといった、とても重要で大切な役割があります。

腎臓の機能が低下するとその役割が果たせなくなるため、腎臓の機能をサポートする治療「腎代替療法」が必要になります。腎代替療法には血液透析、腹膜透析、腎移植があります。

腎代替療法選択外来では

「慢性腎臓病」の患者さんへ、腎臓の状態や腎臓の働き、病気の進行や治療などきちんとした情報をゆっくりわかりやすく説明いたします。

また、患者さんの不安や体調に関すること、患者さんが希望する生活続けるためにはどの治療がいいか、また生活にどのような影響を与えるか一緒に考えていきます。

腎代替療法を考える目安は？

一般的に腎臓に残っている機能(eGFR)が30%未満に至ったら腎代替療法について説明を開始することが推奨されています。

CKDステージ (病期)	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
腎臓の 機能状態	 90%以上	 60~89%	 45~59%	 30~44%	 15~29%	 15%未満
eGFR	≥90	60~89	45~59	30~44	15~29	<15
症状	ほぼ正常 自覚症状がほとんどない	腎機能低下	中等度低下	高度低下	末期腎不全	透析

(CKD診断ガイド2012より一部抜粋)

腎代替療法選択外来の予約・受診について

代替療法選択外来は紹介状(診療情報提供書)が必要な外来となっています。受診希望の方は⑮番窓口の地域医療連携室までお問い合わせください。

地域の連携医療機関の皆様におかれましても、患者様をご紹介いただく場合は診療情報提供書を地域医療連携室へFAXしていただきご連絡ください。

患者さんにとって最善の治療選択ができるようサポートしていきます。

お問い合わせ先

ハートライフ病院 地域医療連携室 (受付時間 平日 8:30 ~ 17:30)

☎ 098-895-6710 FAX. 098-895-5685

ハートライフ病院 看護部便り

2021年度 新人看護師の抱負

3 階



3階病棟は外科系の混合病棟です。手術後の感染防止や、患者さんやご家族が不安なく入院できるよう心がけています。今月から夜勤も始まるので同期全員で支え合いながら成長していきます。

4 階



日々学ぶことは沢山ありますが、患者さんにとってより良い看護が提供ができるよう、一日一日学びを深め、知識・技術を磨いています。また、患者さんの声に耳を傾け寄り添える看護師を目指して頑張っています。

5 階



私たち5階病棟は、小児から高齢者まで幅広い患者さんを対象としています。どんな時も笑顔を忘れず、患者さんやご家族が安心して入院生活を過ごせるよう個別性を大切にした看護を心がけています。

救急 外来



現在、救急搬送された患者さんの受け入れや、経過観察が必要な患者さんの看護を中心に行っています。一人前の救急外来看護師を目指して、患者さんやご家族の「助けて」をちゃんと助けるため頑張っています。

ICU



ICUは、どんな小さな変化も捉え全身管理を行う緊張感のある部署ですが、治療の最前線で苦しい状況の患者さんやご家族のサポートに大きなやりがいを感じています。今後もさらなる専門知識・技術の習得と温かい看護の提供に努めます。

HCU



HCUでは、術後管理や様々な疾患の患者さんがおり、全身状態のアセスメントが求められます。今後は、患者さんの心身の回復を促す看護を提供できるよう、より専門的な知識・技術を身につけていく事が目標です。



今年度は38名の新人看護師が入職しました。4月の新人集合研修を終え、それぞれが11部署に配属され、先輩看護師の指導のもと日々頑張っています。6月に入り、業務のせわしさの中にも活気にあふれ、彼らが入職時に話していた「一人がもっている課題を、その周りの仲間がもつ強みでカバーしあいながらチームで成長する。」ことができていると実感しています。このチームワークを強みに、患者さんやご家族へより良い看護を提供し、地域医療に貢献して参ります。

看護部教育担当師長 ^{ひが}比嘉 ^{とおる}暢

6階



6階病棟は血液内科・総合内科の病棟で、輸血管理や化学療法などの専門性の高い処置や治療を学び、より感染対策に留意しながら安心・安全で質の高い看護を提供できるよう頑張っています。

7階



7階病棟は循環器と呼吸器の内科病棟で、現在は特に呼吸器感染症の患者さんが多くいらっしゃいます。そのため感染対策を徹底しながら基礎的な看護技術を身につけ、患者さんにより良い看護が提供できる看護師を目指しています。



手術室



先輩看護師のフォローを受けながら、患者さんへの声かけや手術の器械出しなどを頑張っています。少しでも手術の進行をスムーズに行い、患者さんへの安全な手術看護の提供ができるよう努力していきます。

東4・5階



私たちは、妊娠期から産褥期さんじょくきにかけてのマタニティサイクルや、様々なライフステージにある患者さんを見ています。一人ひとりに寄り添い、安心感・満足感を与えられる看護を提供できるよう頑張ります。

内視鏡センター



私が心がけているのは、患者さんが安心して内視鏡検査を受けられるように一つひとつの手法や声かけを丁寧に行うことです。これからも患者さんやご家族から信頼される看護師になれるよう日々努力していきます。



ヨーグルト ディップと スティック野菜

監修 管理栄養士 あらかき ゆうこ
新垣 優子

ヨーグルトディップはホームパーティーや子供のおやつにも最適です。好きな野菜、海老や鶏肉、チーズともおいしく食べられます。あなたは何をチョイスしますか？

栄養価（1人前あたり）

エネルギー	42 kcal
タンパク質	3g
脂質	0g
炭水化物	7.7g
（うち食物繊維）	1.5g
食塩相当量	0.5g

●材料（2人前）●

きゅうり	40g	☆ヨーグルト	50g	☆塩	1g
人参	40g	☆はちみつ	4g	はちみつ、カレー粉はお好みで調節して下さい。	
大根	40g	☆カレー粉	1g		
パプリカ	40g	☆おろしにんにく	1g		

●作り方●

1. 野菜は食べやすい大きさのスティック状にカットします。
2. ボールに☆を混ぜ合わせます。
3. ①②を器に盛りつけて出来上がり！

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8月4日は栄養の日

（公社）日本栄養士会では、2016年に「栄養の日（8月4日）」、「栄養週間（8月1日～8月7日）」を制定しました。2021年の「栄養の日・栄養週間」では、100年間で培った日本の栄養政策＝「Japan Nutrition」をもって、望ましい食事・食生活のヒントが詰まった、管理栄養士・栄養士ならではの栄養の整理整頓を提案いたします。また「栄養ワンダー・オンライン」では、インスタグラム企画「予防めし」を実施します。今回は、2020年に投稿した予防めしをご紹介します。

腸内フローラを整えよう

文 保健師 桃原 勝美(とうばる かつみ)

「腸内フローラ」という言葉を耳にするようになりましたが、体にどのような影響を与えているかご存知ですか。腸の中には、善玉（有用）菌・悪玉（有害）菌をはじめとする様々な細菌が生息しています。その腸内細菌が、種類ごとに並んでいる様子が、お花畑のように見えることから「フローラ」と呼ばれています。この腸内細菌が腸の状態だけではなく、私達の健康状態に密接に関係している事が研究で解明されています。

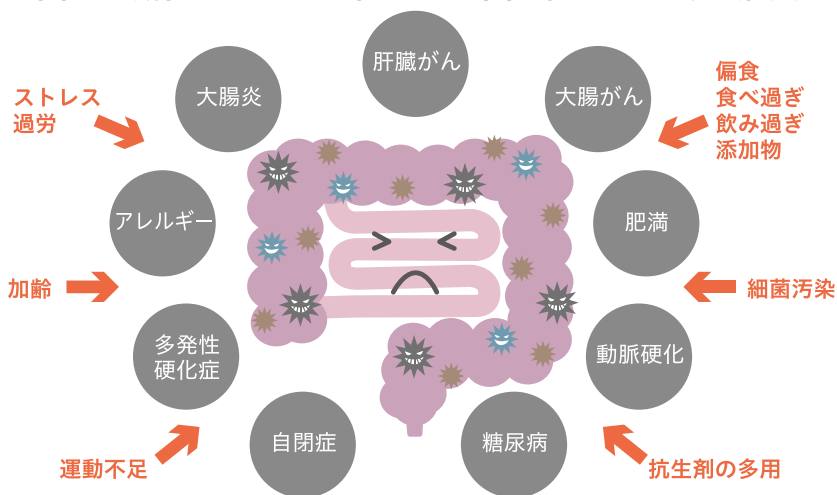
主な腸内細菌の役割

- 食べ物の消化・吸収・排便促進
- 免疫機能を高め、感染を予防する
- 腸内の働きを整え、便秘や下痢を予防する

腸内細菌のバランスが乱れると、腸に関わる病気だけでなく、肥満や糖尿病など、生活習慣病や全身の病気と関わる事が、最近の研究で明らかになってきました。（右図1）

腸内細菌が腸内を正常に保つ事で、有害な菌の増殖を抑制したり、肥満予防や腸の炎症予防、免疫機能の調整など、様々な健康効果があるといわれています。日頃から腸内細菌のバランスを整え、良い腸内環境を保つ事で、病気の予防につながります。

図1 腸内フローラが乱れる原因と関わりのある病気



良い腸内環境を保つには

- 食物繊維を多く摂取する：食物繊維は善玉菌の餌となり、腸内の善玉菌を増やします。
- 発酵食品を摂取する：味噌、納豆、ヨーグルト等を毎日摂取し、善玉菌を腸に届ける。
- 動物性脂肪、塩分、アルコールの摂り過ぎに注意する：悪玉菌を増やさない。

お勧め食品の摂り方

ビフィズス菌など腸内善玉菌を増やすヨーグルトは、各製品によって含まれる菌や種類が異なります。まず、1つの製品を食べ続けてみて、約2週間経っても体調や便秘の改善が見られない場合は、他の製品に変えてみる事をお勧めします。毎日取り続けて効果を実感できたものが、あなたの腸内環境にあったヨーグルトといえます。腸内改善食品を一定期間摂り、自分自身にあった食事生活で良い腸内環境を保ちましょう。



当予防医学センターでは、人間ドック時のオプション検査として「腸内フローラ検査」が受けられます。この検査は、腸内細菌のバランス状況が詳しく分かり、あなたに合った腸内環境改善についてのアドバイスもあります。便を採取し、検査キットをポストへ投函する簡単な検査です。検査については、当予防医学センターまで、お気軽にお問い合わせください。

医療福祉 相談室です

訪問看護について

医療ソーシャルワーカー：川満 慎吾（かわみつ しんご）

■訪問看護とは

住み慣れた場所で安心して生活ができるよう、看護師が自宅や施設を訪問し本人のケアや家族のサポートを行なうサービスです。かかりつけの医師とも相談し、心身の健康状態や病状に対して必要な看護を行ないます。

■訪問看護で対応できること



健康状態のチェック



お薬の管理や指導



入浴介助や清拭などの
身体の清潔



褥瘡管理や創処置



経管栄養や在宅酸素、人工肛門、
点滴注射などの医療ニーズへの対応



リハビリテーション



介護方法の相談や
家族の精神的サポート



ターミナルケア

■訪問看護を受けるには？

対象者

病気や障害をもちながら在宅療養する人は全て対象になりますが、その方の疾患や年齢などにより介護保険と医療保険のどちらを利用できるかが異なります。

費用

保険の種類や所得、年齢によって異なりますが、原則 1 ～ 3 割負担となります。

相談先

通院中の医療機関、担当のケアマネジャー、お近くの訪問看護ステーション、地域包括支援センター等へご相談下さい。

ご相談方法や内容など、詳しくは当院 1 階 15 番窓口の患者総合支援センター医療福祉相談室まで
お気軽にご相談下さい。

ながみね内科

院長 長嶺 春利 先生

【住所】〒901-1303 島尻郡与那原町与那原1121番地

【TEL】098-882-0777

診療内容 内科



当院は2001年9月に院長の出身地でもある与那原町に開院し、今年の9月には21年目を迎えます。

開院以来、地域のみなさまの健康を守ることを使命に、高血圧や糖尿病、動脈硬化などといった生活習慣病の診療の他にも、循環器や呼吸器、消化器など内科全般の診療を幅広く行っております。

また、インフルエンザなどの予防接種、各種健診や人間ドックの受け入れも行っており、胃カメラ（経口・経鼻）や腹部・

心臓等の各種超音波検査、血圧脈波検査（ABI）、眼底カメラ、呼吸器検査なども可能です。

患者様を悩ます疾病の早期発見をこころがけ、診察、スクリーニング検査を行い、必要時にはハートライフ病院や琉大病院などの専門医へ紹介を行っています。

地域のみなさまに寄り添い、健康づくりに貢献して参りたいと思いますので今後ともよろしくお願い致します。



院長
ながみね はるとし
長嶺 春利 先生



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
14:00~18:00	○	○	○	休	○	17時迄	

休診日:木曜日午後、日曜日、祝日

地域医療連携室

～開放型病院・開放病床のおはなし～

開放型病院・開放病床とは、当院と連携して頂いている先生が入院を必要と判断した患者さんがいる場合に自由に利用できる病床のことです。当院は開放病床として22床を提供しています。

ハートライフ病院の医師と患者さんのかかりつけ医が共同で診療を行うことにより、患者さんは当院での診療から退院後のかかりつけ医による診療と一貫した継続診療が受けられ、入院中も普段から受診している先生の顔を見ることもでき安心につながります。

医療は、患者さんを中心に身近な地域で提供されることが望ましいとの考えから、当院の設備（ベッドや検査機器など）を地域の先生方に自由に使って頂けるよう開放し、協力して患者さんの継続した病気の治療と健康維持を目指しています。

ハートライフ病院

ハートライフ病院に対するご支援へのお礼について



株式会社アピアランス 國葬祭様より足踏み式のアルコールスタンド 5 台をご寄贈いただきました。

院内各所に設置し、患者さんをはじめ職員や関係者の新型コロナウイルス感染防止対策に活用させていただきます。ハートライフ病院へご配慮を頂いた事にこの場を借りて心より感謝申し上げます。

かりゆし会

はーとらいふ保育園で一次救命講習を行いました

はーとらいふ保育園では、2021 年 4 月 1 日から 2 日間、ハートライフ病院リハビリテーション科より、応急手当普及員を招き一次救命講習を行いました。

安心・安全な保育の実践には、日常的に接している子どもたちの安全管理はもちろんのこと、いざという時のための準備も非常に重要で、多くの職員が一次救命処置の手順を理解し繰り返し練習することが大切です。

今回は新型コロナウイルス対策の観点から、5 名の人数制限や YouTube での事前学習を実施し、資料も事前に配布しました。講習会では基本的な安全確保の重要性についての説明と、心肺停止の判断（評価）、胸骨圧迫法、人工呼吸法、AED の使用方法などの説明を行いました。



絵作者紹介

たまごの中の町

今回の扉絵はうらしろ小学校3年 さんじょう いっさ 金城 樹さんの作品です。

ぼくは、たまごの中に町があったらおもしろいなおもって、この絵をかきました。
ぼくは、たて物がとても好きなので、たまごの中に町のふうけいをいれました。
こんな町が本当にあったら、とてもとてもおもしろいなおもいます。
いつか、こんな町が、できたらいいなおもいます。

作品提供：あがぺエ子供造型教室 ☎ (098)856-8643



Everyone's voice

みなさまの**声**。

このコーナーではみなさまから寄せられた
ご意見やご質問とその回答を掲載しています

みなさまからの **ご意見**・**ご要望** をお待ちしております。

投書箱はかりゆし会の各施設の各所に設置しています。詳しくはお近くの職員までお尋ね下さい。ご氏名・ご住所をご記入頂ければ、文書やお電話にて直接回答いたしますので、ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。※お寄せ頂いた情報は業務改善とその経過報告のために個人を特定できない形で公開する事があります。

東京オリンピック・パラリンピック開催に合わせて 2021 年は祝日が移動します。

かりゆし会の各施設についても、祝日移動にあわせて休診・休業日が移動いたします。
なお、急病の方につきましては、24 時間 365 日受付いたします。



もとの祝日にあたる 7/19 (月)・8/11 (水)・10/11 (月) は通常どおり診療・営業致します。

ハートライフ病院

〒901-2492 沖縄県中頭郡中城村字伊集208番地
TEL.(098)895-3255(代) FAX.(098)895-2534

診療科目

●内 科 ●総 合 内 科 ●呼吸器内科 ●循環器内科 ●消化器内科 ●肝 臓 内 科 ●腎 臓 内 科
●血 液 内 科 ●人工透析内科 ●小 児 科 ●心 療 内 科 ●精 神 科 ●外 科 ●乳 腺 外 科
●食 道 外 科 ●血 管 外 科 ●大腸・肛門外科 ●脾 臓 外 科 ●整 形 外 科 ●リウマチ科 ●形 成 外 科
●脳神経外科 ●耳鼻咽喉科 ●眼 科 ●産 婦 人 科 ●泌 尿 器 科 ●皮 膚 科 ●放 射 線 科
●麻 酔 科 ●救 急 科 ●リハビリテーション科 ●病理診断科 ●歯 科 ●口腔ケア科
■内視鏡センター ■予防医学センター(特定健診、人間ドック/2日ドック・半日) ■ヘルニアセンター
■無菌治療センター ■スポーツ関節鏡センター ■足と傷のセンター
■患者総合支援センター(地域医療連携室・医療福祉相談室・入退院支援室・患者サポート相談窓口・がん相談支援室)

外来診療 ※診療科によって診療日、受付時間、診療時間が異なります。お問い合わせのうえご来院下さい。

受付時間		診療時間		24 時間救急 24時間365日、急病の方を受け付けております。 ※左記以外の時間は救急扱いとなります。 土曜日の午後、日曜日、祝日は休診
月～金	8:00～11:30 12:00～16:30	月～金	9:00～12:00 14:00～17:00	
土	8:00～11:30	土	9:00～12:00	

ハートライフクリニック

〒903-0101 沖縄県中頭郡西原町字掛保久288番地
TEL.(098)882-0810(代) FAX.(098)882-0820

診療科目

●糖尿病内科
●内 科
●小 児 科

外来診療 ※診療科によって診療日、受付時間、診療時間が異なります。お問い合わせのうえご来院下さい。

受付時間		診療時間	
月～金	8:00～11:30 13:00～16:30	月～金	9:00～12:00 14:00～17:30

休診日

糖尿病内科/水曜日午後、
土曜日、日曜日、祝日
小児科/土曜日、日曜日、祝日
内科/土曜日、日曜日、祝日

付属施設

疾病予防運動施設 Ryuew-ZA (リューザ)
午前 9:00～12:30
午後 13:30～17:00
土曜日・日曜日・祝祭日は休み

ヘルシーカフェ ohana (オハナ)

営業時間

月～金 8:30～14:00(ラストオーダー13:30)
土曜日・日曜日・祝祭日は休み

ハートライフ地域包括ケアセンター

〒903-0103 沖縄県中頭郡西原町字小那覇1606番地
TEL.(098)944-3300(代) FAX.(098)944-3311

■住宅型有料老人ホームはーとらいふ
■デイサービスはーとらいふ
■ケアプランセンター はーとらいふ

■ヘルパーステーション はーとらいふ
■訪問看護ステーション はーとらいふ

お問い合わせ

受付時間

午前8:30～午後17:30 月曜日～金曜日(土曜日・日曜日・祝祭日は休み)

☑ Universal Design 本誌はユニバーサルデザインコーディネータ検定準2級取得者の確認・校正作業を経て発行しています。

UD FONT

広報誌「あすなろ」はユニバーサルデザイン(UD)の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。