

社会医療法人かりゆし会の広報誌

# あすなる

2021 No.104  
新年号

無料 / TAKE FREE

ご自由にお持ち帰り下さい

タイトル 『目出鯛』 作品の詳しい情報は15ページへ!



Topics

社会医療法人かりゆし会 新年のあいさつ



社会医療法人かりゆし会

# 新年のあいさつ



社会医療法人かりゆし会

理事長 あさと てつよし  
安里 哲好

新年、明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスによって、世界そして日本が大きな試練にさらされた1年でした。沖縄県でも春と夏に2度の流行を経験しましたが、県民・地域住民の皆様の協力のもとで乗り越えることが出来ました。

いま冬を迎えて、新型コロナウイルスの全国的な広がりには、いまだ収まる気配がみられません。沖縄県では、第3波が昨年11月20日に宣言され、1日40人前後の感染者数が連日報告されています。毎年、冬になると救急医療を担う病院病床が満床になることが常態化しています。新型コロナウイルスに感染した患者さんのために確保した病床だけでなく、その他の患者さんのための病床が不足し始めているのです。多くの感染者が短期間のうちに入院するようなことになれば、新型コロナウイルスに対する医療のみならず、他の疾患の患者さんの命を守る医療が提供できなくなる恐れがあります。

その解決策は、新型コロナウイルスに感染する人を減らすことです。感染する人が減れば、危険に晒される高齢者や持病のある人も減り、入院が必要な人には良い医療が提供できるようになります。最近の傾向を分析すると、お酒を伴う宴会の場が主要な感染源となっていることが分かってきています。そして、感染した人が家庭や職場に持ち込み感染を拡大させています。マスクの着用、手洗い・アルコール消毒、そして三密を避けることが大切です。発熱や呼吸器症状を認めるときは、外出を自粛し、仕事や学校を休むことで感染拡大を防げます。症状が続く時は、かかりつけ医に相談し指導を受けてください。発熱が続き緊急性が高いと思われるときは、決して我慢することなく、救急外来を受診してください。

沖縄県そしてハートライフ病院の救急医療は健全に維持されていますので、どうぞご安心ください。年初めを乗り切れば、新型コロナウイルスワクチン接種が3月から始まるとの報道もあり、新型コロナウイルスは収束に向かうでしょう。皆様の協力によって、必ずやこの危機を乗り越えることができると信じています。

また、地域の皆様や企業の方々からの新型コロナウイルス対応支援のために多くの御寄贈を頂いたことに心より感謝申し上げます。

いつもの平穏と通常健康が、とても大切に素晴らしい事があらためて強く感じています。新型コロナウイルスを乗り越え、地域の皆様や職員一同にとりまして明るく健やかな1年でありますよう祈念します。



ハートライフ病院  
院長 さくがわ ひろし 佐久川 廣

明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスがまん延し大変な1年でしたが、今年もしばらくはコロナとの闘いが続くと思います。来院される患者さんやご家族の方にはマスクの着用をお願いし、また、面会の制限も継続しています。皆様のご協力のお陰でクラスターの発生もなく、診療を継続できており、心より感謝申し上げます。

今年は延期になっていた東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。日本の科学技術を最大限動員して、安全にオリンピック・パラリンピックを運用し、世界に明るいニュースを届けて欲しいと願っています。

ハートライフ病院は開院後33年目の年を迎えました。これまで心と心を結ぶ信頼される医療を理念にかかげ、中南部東海岸の中核病院として地域の皆様のお役に立つよう努力してまいりました。幸いにも医師をはじめとするスタッフが増え、多様な医療ニーズに応えられる体制ができつつあります。今年もより安全で質の高い医療を提供できるよう職員一同精進していきたいと思っております。

本年も皆様にとって健康で、充実した1年になるよう祈願しています。



ハートライフクリニック  
院長 やまもと としかず 山本 壽一

あけましておめでとうございます。令和3年のお正月、皆様はいかがお過ごしでしょうか。旧年中は新型コロナウイルスによる肺炎の世界的なまん延で、私たちの健康を脅かし、また経済活動への甚大な影響がありました。今なお終息のめども立たず、皆様におかれましては不安な毎日をお過ごしかと思っております。

ハートライフクリニックにおきましてはハートライフ病院と連携して、新型コロナウイルスによる診療への影響を予防すべく最大限の努力をしてまいりました。新年も同様に十分気を付けて対応していく所存です。感染予防のためにご来院の際には体温チェックや病状確認、手指消毒などをご不自由をおかけすることもあると思っておりますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

さて、ハートライフクリニックは今年で開院9年目を迎えます。内科と糖尿病内科には多くの慢性疾患の患者さまに受診して頂いています。コロナ感染が心配で医療機関受診には抵抗感を持っておられる患者さまもいらっしゃると思います。しかし、慢性疾患が悪化するとコロナ感染は重症化しやすいため、できるだけ良い健康状態に維持することが大切となります。コロナ感染の重症化予防のためにも定期通院は欠かさずに健康管理を心がけて頂ければと思います。クリニックでは専門医療の提供により、皆様の病状改善に貢献できれば望外の喜びです。また、小児科では昨年より予防接種のオンライン予約を開始し沢山のご利用を頂いています。通常診察日でない日時で実施していますので安心してご利用ください。コロナ感染を予防しつつ、皆様とご家族のご健康、ご多幸をお祈り致します。





ハートライフ  
地域包括ケアセンター  
センター長 宮平 典子  
みやひらのりこ

明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えの事とお慶び申し上げます。

旧年中はハートライフ地域包括ケアセンターに対しまして、ご利用者様、ご家族様、並びに地域の皆様からの温かいご支援とご協力を賜り感謝申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスの流行・蔓延に伴い、当センターとしてもご面会や外出を制限せざるを得ない状況となりました。入居者様及び御家族の皆様には、その様な状況をご理解していただき、またご協力して頂きましたことに心より御礼申し上げます。お陰様で無事新春を迎えることができました。

今年は丑年です。牛は古くから酪農や農業で人間を助けてくれた大切な動物でした。大変な農作業を最後まで手伝ってくれる働きぶりから、丑年は「我慢(耐える)」、「これから発展する前触れ(芽がでる)」というような年になると言われています。良い一年であるように希望を新たにしっかりと歩みだしていきたいと思えます。

何かと不便の多い今日ですが、この状況が一日も早く解消され、平穏な日々が戻りますように、そして一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と、皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

入居者様とご家族の皆様にとって、笑顔あふれる年になりますように職員一同頑張っていく所存です。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



# 2020年度 患者満足度調査

当院では、患者サービス向上を目的に「患者満足度調査」を実施しております。以下に2020年度に実施されました調査結果の一部をご報告致します。アンケートにご協力して下さいました皆様に心より感謝を申し上げます。なお、誌面の都合上、全ての調査結果を掲載できないことを予めご了承くださいませようお願い致します。

今後は、皆様からいただいた貴重なご意見を病院内の全部署で共有し、より良い医療環境の提供・サービス向上に取り組んでまいります。今後ともご理解とご協力の程、どうぞよろしくお願い致します。

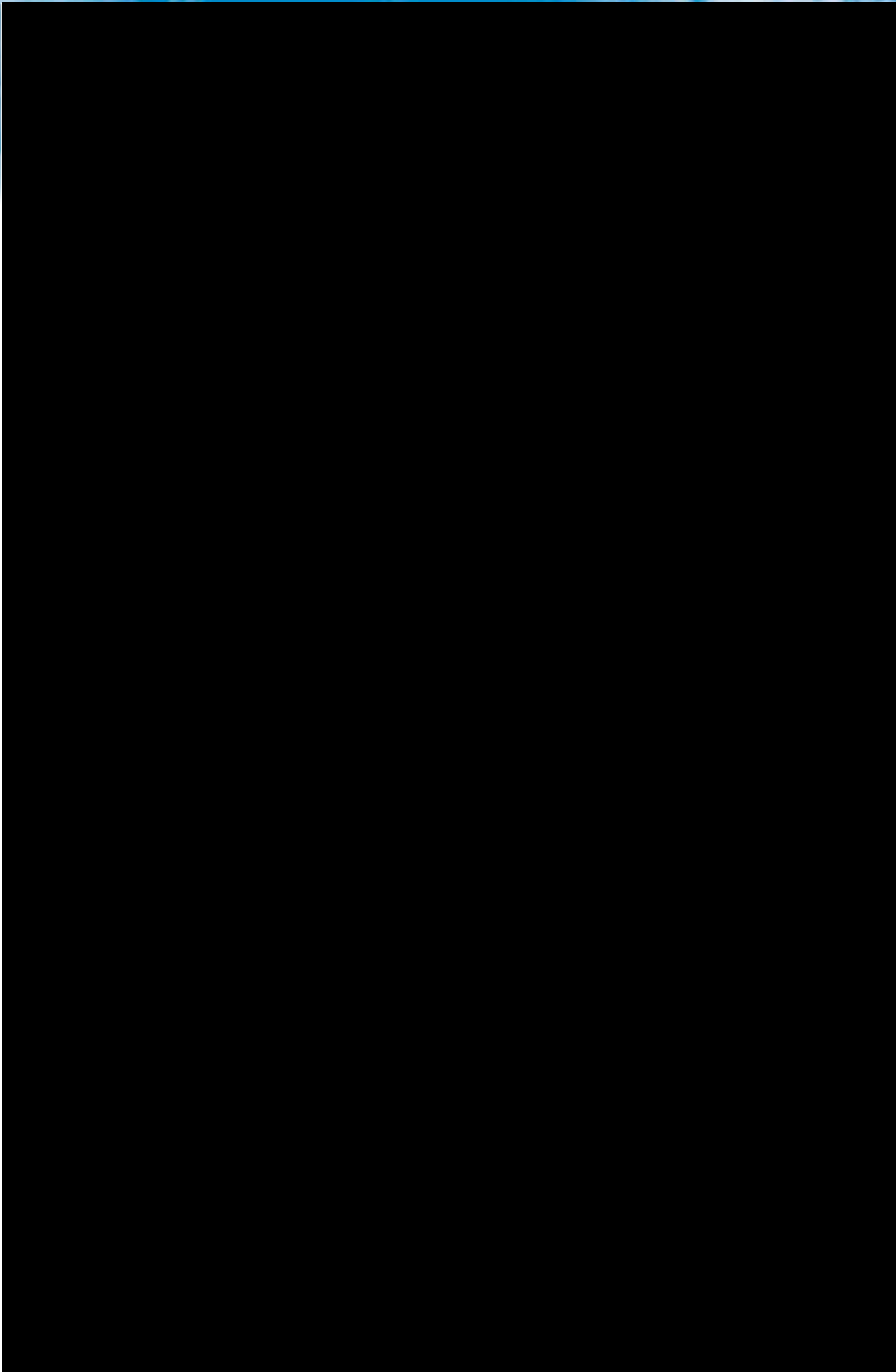
2021年1月吉日  
社会医療法人かりゆし会 ハートライフ病院 患者満足度向上委員会

**調査日時:**2020年10月5日(月)から10月6日(火)の2日間

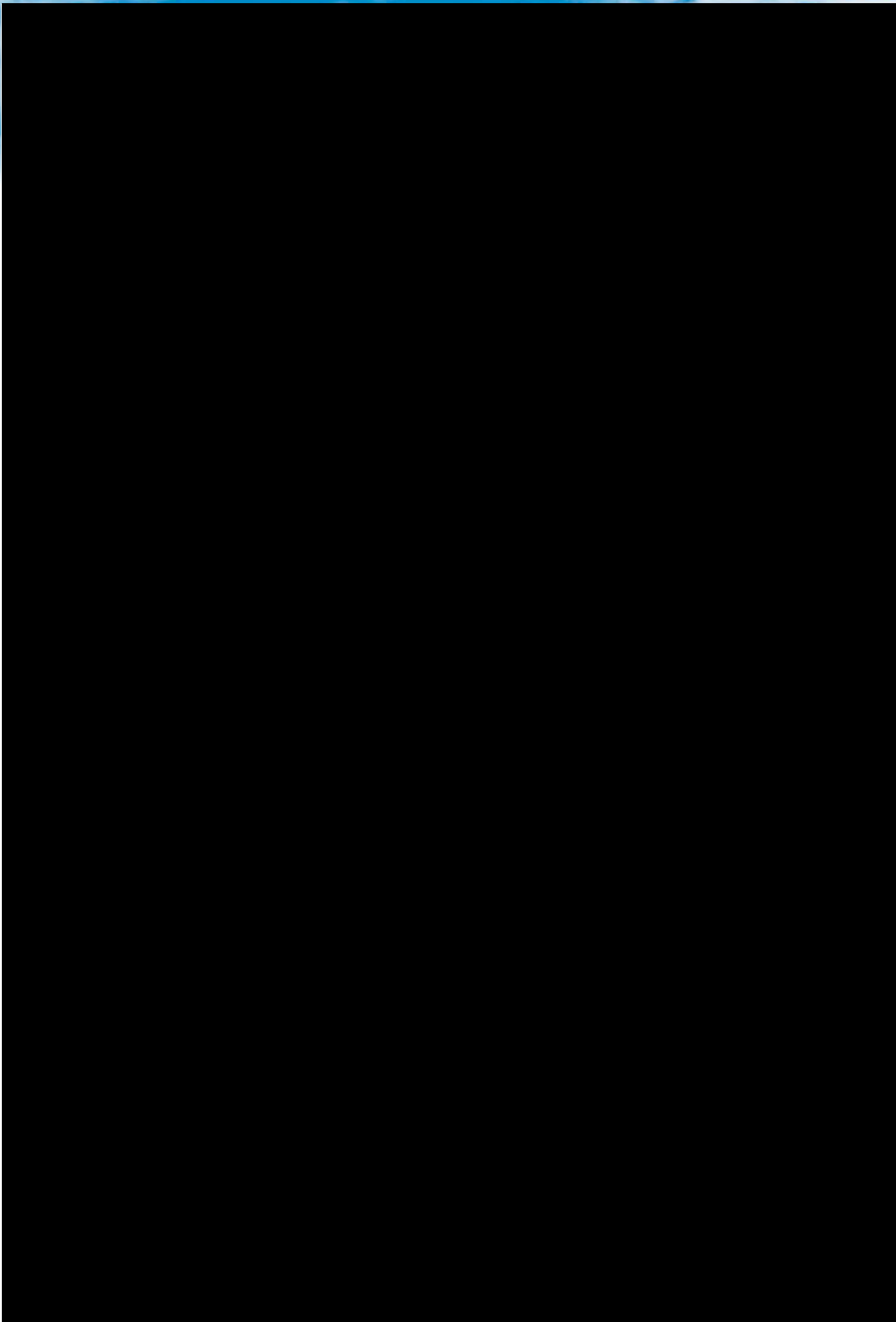
※病棟のみ2020年10月5日(月)から10月10日(土)の6日間

**調査場所:**ハートライフ病院 外来・各病棟・透析室・予防医学センター・内視鏡センター











# 食べるスープ 豆と野菜のカレー スープ



調理師 比嘉 正英  
監修 管理栄養士 あらかき 優子

豆類は、糖質・たんぱく質・ミネラル・ビタミンの栄養素をバランスよく含んでいます。また、抗酸化酵素の働きを補う効果が期待できるポリフェノールや、便秘の予防に役立つ不溶性食物繊維も豊富に含まれています。



## ●材料 (4人前) ●

ミックスビーンズ ……200g	サラダ油 …… 8g	塩 …… 4g
キャベツ …… 160g	カレー粉 …… 4g	おろし生姜 <sup>しょうが</sup> …… 2g
タマネギ …… 120g	水 …… 600g	おろしにんにく …… 2g
人参 …… 80g	トマトピューレ …… 200g	こしょう …… 適量
しめじ …… 80g	コンソメ …… 8g	

## ●作り方 ●

1. 野菜としめじを一口大にカットします。
2. 鍋にサラダ油をひき、野菜としめじをカレー粉で炒め<sup>いた</sup>ます。
3. 2にその他全ての材料を加え、中火で15～20分煮込んで出来上がりです。

### 栄養価(1人前あたり)

エネルギー	146 kcal
タンパク質	6g
脂質	3.2g
炭水化物	23.8g
食塩相当量	1.8g

★パンまたはご飯、サラダを添えればカフェでランチをしている気分になれるかも！

# 予防医学センター 人間ドック 通信

## 自分に合った検査方法で定期的に胃の健康をチェックしましょう

文 保健師 呉屋 みなみ(ごや みなみ)

生涯で胃がんになる人は、男性が9人に1人、女性が20人に1人といわれています(2017 国立がん研究センター)。しかし早期に発見すれば、90%以上は治癒するともいわれています。定期的に胃の検査を受けて、早期発見・早期治療を心がけましょう。

ハートライフ病院の予防医学センターでは、食道・胃・十二指腸を調べる検査として「バリウム検査」、「胃カメラ検査」をご用意しています。検査内容の向き・不向きを確認して、ご希望に合った検査方法をお選びください。当日の変更はご要望にお応えできない場合がありますので、予約の際にご指定ください。

胃バリウム検査	
実施方法	発泡剤で胃を膨らませ、バリウムを胃粘膜に付着させ、様々な方向からレントゲン撮影をします
所要時間	10分程度
運転	運転可能
不適な方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 75歳以上</li> <li>● 体重130kg以上</li> <li>● 検査当日咳がある</li> <li>● 検査当日3日以上便秘が続いている</li> <li>● 腸閉塞の既往がある</li> <li>● 胃・大腸の手術歴がある</li> <li>● 潰瘍性大腸炎、クローン病、憩室炎など消化器系の病気の治療中</li> <li>● 検査台の上で体を動かすのが困難(腰痛、めまいなど)</li> <li>● 水分制限がある(透析、心不全、腎臓病治療中)</li> <li>● 技師の指示が聞き取れない(聴力障害あり、日本語が理解できない)</li> <li>● 妊娠またはその疑いがある</li> </ul>
授乳中の方	検査後下剤を服用します。24時間断乳できる場合は検査可能です。

胃カメラ検査			
	経口①	経口②	経鼻
鎮静剤(注射)	使用する 眠った状態で実施 ※検査後60分ほど安静時間を要する	使用しない 意識がある状態で実施	使用しない 意識がある状態で実施 ※舌の付根にカメラが触れないため嘔吐感が少ない
麻酔	キシロカインゼリーでのどの表面に麻酔をかける	キシロカインゼリーでのどの表面に麻酔をかける	鼻の通りを良くする点鼻薬+鼻腔にゼリーを流し表面麻酔をかける
所要時間	90分程度【前処置20分、胃カメラ10分、鎮静剤使用後安静60分】	30分程度【前処置20分、胃カメラ10分】	30分程度【前処置20分、胃カメラ10分】
運転	運転禁止(当日の運転は禁止)	運転可能	運転可能
不適な方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯がぐらついている</li> <li>● 顎関節症</li> <li>● 検査当日運転する予定がある</li> <li>● 妊娠またはその疑いがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯がぐらついている</li> <li>● 顎関節症</li> <li>● 妊娠またはその疑いがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 血液サラサラの薬を処方されている</li> <li>● 当日血小板が10万未満</li> <li>● 鼻の骨折または手術歴がある</li> <li>● キシロカインアレルギー</li> <li>● 鼻出血しやすい</li> <li>● 妊娠またはその疑いがある</li> </ul>
授乳中の方	鎮静剤を使用するため、24時間断乳できる場合のみ検査可能です。	鎮静剤を使用しないため、検査可能です。	鎮静剤を使用しないため、検査可能です。

胃がんは、慢性的な萎縮性胃炎が原因です。ピロリ菌の持続感染は萎縮性胃炎を引き起こすとされており、早い段階で感染に気付いて除菌をすることが大切です。「ピロリ菌検査」も胃カメラ検査と合わせて受けることをお勧めします。※ピロリ菌検査は1度受けたことのある方は受診する必要はありません。

### 予防医学センターは感染予防対策を実施中です

予防医学センターでは、受診なさる皆様の安全と安心を第一に新型コロナウイルス感染予防対策を行っております。どうぞ安心してお越しください。予防対策の詳細はHPをご確認ください。





# 看護部便り

## ハートライフ病院 看護部 新年のあいさつ



**看護部**  
部長 古波倉 美登利

昨年は、予想外の対応に追われた1年でしたが、看護部一同無事新年を迎えられた事を大変うれしく思います。今年度もチーム力を発揮し患者さん、地域の皆さまのお役に立てるよう努めて参ります。



**一般外来**  
師長 山内 美咲

1日平均受診者400人の検査・治療・説明などを行っています。12の診療科、化学療法、中央処置室、CT検査等の部門を分担し、紹介状をお持ちの方、手術を受ける方、継続治療の必要な方など幅広く患者さんに関わります。



**3階病棟**  
師長 宮城 つかさ

3階病棟は、整形外科、脳神経外科、形成外科、眼科の混合病棟です。手術件数も多く、リハビリスタッフと協力しながら、ADLの向上へ向け取り組んでいます。退院に向けた多職種カンファレンスも活発に行なっております。



**4階病棟**  
師長 米須 智子

4階病棟は外科、泌尿器科、耳鼻咽喉科の混合病棟です。手術だけでなくがんに対する化学療法や緩和的治療を行っています。がん終末期の患者さんの看護では、緩和認定看護師や退院支援看護師を中心に自宅での看取りのサポートを行ってきました。今後も患者さん・ご家族により添い、安心して手術・治療が受けられるように努めてまいります。



**東館4階5階病棟**  
師長 崎山 久美

東館4階5階病棟は、外来を含む産婦人科病棟と女性患者専用病棟の混合病床です。昨年は623人の新しい命が誕生しました。COVID-19感染の拡大は、周産期にある方々や疾患を抱える患者さんに対し大きな影響を与えていると実感しています。私たちは、関わる全ての母児や患者さんを第一に、チーム一丸となって感染防止対策を行いながら個々に寄り添ったケアの提供を目指していききたいと思います。



**5階病棟**  
師長 比嘉 憲貴

私たち5階病棟は、患者さんやご家族の方々が安心して療養頂ける環境作りと、スタッフの知識・技術の向上を目標に、教育活動に力を入れています。コロナ禍による影響もありますが、スタッフ一丸となって取り組んでいきたいと思っております。



**6階病棟**  
師長 本田 由佳理

6階病棟は血液内科・総合内科病棟です。血液疾患の患者さんへは、骨髄移植や臍帯血移植で治療する無菌治療センターがあります。患者さんの信頼に応え専門職として質の高い看護を提供できるよう日々努力しています。



**7階病棟**  
師長 島袋 すが子

7階病棟は呼吸器内科と循環器内科の混合病棟です。去年はコロナ禍で面会制限も厳しかったため、少しでも患者さんの癒しになればと楽しいイベントを企画してきました。今年も更に感染対策に留意し、スタッフ一同笑顔で頑張ります。

# あけましておめでとうございます



## 手術室

師長 ひがしおんな 東恩納 さゆり 小百合

手術室は、外科・整形外科・婦人科・眼科・泌尿器科・脳神経外科・形成外科・耳鼻咽喉科・消化器外科・血液内科の 10 診療科による外科的治療を行っています。今年も安全な医療の提供を目標にスタッフ一同自己研鑽に務めて参ります。

今年も安全な医療の提供を目標にスタッフ一同自己研鑽に務めて参ります。



## ICU

師長 うちま 内間 ゆきひと 幸人

ICU には、重症患者や術後の患者さんが入室するため、医師、看護師、その他の職種を交えたチームアプローチを心がけています。

今年も安全な医療の提供を目標にスタッフ一同自己研鑽に務めて参ります。

これからもスタッフ一同、力を合わせて安全で質の高い医療の提供をしていきたいと思ひます。



## HCU

師長 すがま 洲鎌 まさこ 正子

HCU は高齢重症患者さんや手術直後の患者さんの受け入れを行っております。小児・産科以外の全科の患者さんを受け入れているため多職種と連携しながら患者さんの早期離床を促し地域へ戻れるように日々カンファレンスを行っております。コロナ渦においては、感染管理認定看護師による学習会や、多職種との連携をより密に取り、スムーズに受け入れるように取り組んでいます。

今年も安全な医療の提供を目標にスタッフ一同自己研鑽に務めて参ります。



## ER

師長 やぎ 屋宜 あゆみ 鮎美

医師 2 名、看護師 24 名、救急救命士 3 名が配属されています。限られた時間と少ない情報での適切な対応、危機的状態にある患者さんとそのご家族に寄り添える看護を心がけています。助けて！をちゃんと助けられる ER であり続けます！

今年も安全な医療の提供を目標にスタッフ一同自己研鑽に務めて参ります。



## 入退院支援室

師長 みやぎ 宮城 ゆきえ 幸江

入退院支援室では、患者さんの生活背景や不安などの聞き取りを入院前から行い、多職種と情報の共有をしながら退院を見据えた支援を行うことで、患者さん・ご家族が安心して治療を受けられるように支援しています。

今年も安全な医療の提供を目標にスタッフ一同自己研鑽に務めて参ります。



## 透析室

師長代行 たした 田下 あかね 茜

透析室では腎代替療法として血液透析と腹膜透析を行っています。透析は生涯続く治療で患者さんの生活の一部になります。個別性を大切にしながら患者さんが自分らしく豊かな療養生活を送れるようサポートしています。

今年も安全な医療の提供を目標にスタッフ一同自己研鑽に務めて参ります。



## 予防医学センター

師長 たかみや 高宮 えりこ 江利子

今年も受診者との心のふれあいを大切に信頼される予防医学、健診活動をめざします。予防医学センター職員一同、新型コロナウイルス感染防止対策に努め安心・安全な健診サービスが提供できるよう努力してまいります。

今年も安全な医療の提供を目標にスタッフ一同自己研鑽に務めて参ります。



## 内視鏡センター

師長代行 きやん 喜屋武 かおり 香織

内視鏡センターは、午前に胃カメラ、午後から大腸検査を行っています。特殊検査及び治療として、ERCP、BF、ESD、POEM なども行っています。安全安楽に検査を受けてもらえるように、スタッフ一同、日々努力しております。コロナ渦においては、飛沫感染予防に努め感染管理の徹底に取り組んでおります。

今年も安全な医療の提供を目標にスタッフ一同自己研鑽に務めて参ります。



こんにちは

# 医療福祉 相談室です

## 緩和ケアについてご存知ですか？

文:医療ソーシャルワーカー 徳盛 宏賢(とくもり ひろたか)

緩和ケアとは、がんのご病気を抱えるご本人やそのご家族の身体や心などの様々なつらさを和らげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケアのことです。

緩和ケアの1つとして、治療をおこなう中で病気の回復が見込めなくなったとき、または治療を希望しないとき、がんを治すことを目標にした治療（手術、薬物療法、放射線治療など）ではなく、ご本人、ご家族に残された時間をその人らしく送ってもらうために緩和ケア外来・緩和ケア病棟（ホスピス）を専門としている病院があります。

### 緩和ケア外来・緩和ケア病棟でできること



通院により痛みやつらさを和らげる支援



入院により痛みやつらさを和らげ本人らしい療養生活の支援



緩和ケア専門チームによる本人、家族への支援

### 緩和ケア病棟（ホスピス）のある医療機関

医療機関名	連絡先	
	電話	住所
与勝病院	098-978-5235	うるま市勝連南風原 3584
国立病院機構 沖縄病院	098-898-2121	宜野湾市我如古 3-20-14
アドベンチストメディカルセンター	098-946-2833	西原町幸地 868
オリブ山病院	098-886-5567	那覇市首里石嶺町 4-356
沖縄赤十字病院	098-853-3134	那覇市与儀 1-3-1
豊見城中央病院	098-851-0501	豊見城市字上田 25

※ 2020年12月現在

### 緩和ケア通院・入院の手順



#### ①相談

緩和ケア外来への通院・入院について主治医に相談。



#### ②紹介状

主治医に緩和ケア病院宛の紹介状作成をお願いする。



#### ③予約

緩和ケア病院へ通院・入院相談の電話予約をする。



#### ④相談

予約先の病院へ受診、症状コントロールに関する相談をする。



#### ⑤外来通院・入院療養

入院療養で症状のコントロールができれば在宅療養の相談も可能。

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。

## 連携診療所紹介

ハートライフ病院は2020年4月現在で313件の診療所と連携しています。

# 首里千樹の杜クリニック

院長 あさと ひでき 安里 英樹 先生

【住所】〒903-0814

沖縄県那覇市首里崎山町4丁目195-50

【TEL】098-987-0011

診療内容 整形外科・内科・リハビリテーション科



首里千樹の杜クリニックは南風原町のメディカルプラザ南風原で、約8年間診療を続けてまいりましたが、2019年3月から那覇市首里に移転し診療を行っております。

当クリニックの特徴は腕や肩の整形外科的病気に対してリハビリテーション、保存療法（お薬を飲んだり湿布を使う事）のほかに外科的治療（手術）を選ぶことができる点です。

院長自身が大浜第一病院のご協力を得て同院の手術室で執刀し、退院後のリハビリを当クリニックで継続することで、手術から

リハビリまで一貫した治療を行う事ができます。

さらに、内科と協力することで高血圧や高脂血症などの疾患を持っている患者様があちこち通院しなくてもよい環境が整っております。

この首里の地でも地域のみなさまのかかりつけ医として、職員一同頑張っておりますのでどうぞよろしくおねがい致します。



### 整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:30	○	○	休	○	○	○	休
14:00~17:30	○	○	休	○	○	○	休

### 内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30~12:30	○	○	休	○	○	○	休
14:00~17:30	訪問診療	休	休	訪問診療	休	休	休

※ 訪問診療の患者様は24時間対応しております。

## 地域医療連携室 Q&A ~かかりつけ医について~

**Q** かかりつけ医（ホームドクター）を持つ事が重要だと言われますがなぜですか？  
大きな病院に行く方が便利で安心な気がします。

**A** 気軽に受診できて負担の軽減にもつながります。

細かな体調の変化を相談したり、具合が悪い時にすぐに見てもらえるなど、医院・診療所は規模の大きな病院では難しい部分に対応してくれます。かかりつけ医なら、「〇〇さんは、この前こうなりましたから、次はこうしましょう。お子さんの風邪は良くなりましたか？」という風に、患者さんご本人だけでなく家族全員の健康管理もやりやすくなります。かかりつけ医に病院へ行くようにと紹介されてから病院で精密検査を受けるなど、診療レベルにより使い分ける事で、より気軽に受診できて負担の軽減にもつながります。



# みんなでお手軽 エクササイズ

知って  
得する♪

## 健康に対する目標設定の仕方 ～これから始めようとしている方へ～

文：理学療法士 長嶺 敦司(ながみね あつし)

2021年が始まりました。皆さん新年の「目標」は立てましたか？年々、健康志向も高まり、今年こそは「運動を続ける！」「運動を習慣にする！」など目標に掲げる方が多くいるなか、それを貫く人は統計的にも少ないようです。目標はつついっ過大（理想）なものになりがち。時間の経過とともに「目標」が「あれ！いつの間にかストレスに変わってる」になってしまったら、せっかくの前向きな気持ちももたない！そこで、「目的」と「目標」を確認して運動に取り組みましょう！

### 目的とは？

目指す姿であり、最終点・ゴール。「なんのためにやるか」。皆様の健康に関しての目的は何でしょう？

例：いつまでも元気で健康な体でいたい！健康でいることが家族を幸せにする！など。

### 目標とは？

目的を達成する過程における中継地点となるのが「目標」。

例：目的のために毎日15分歩く、目的のために毎日朝に屈伸運動するなど。

### 始めてみる（行動）ポイント

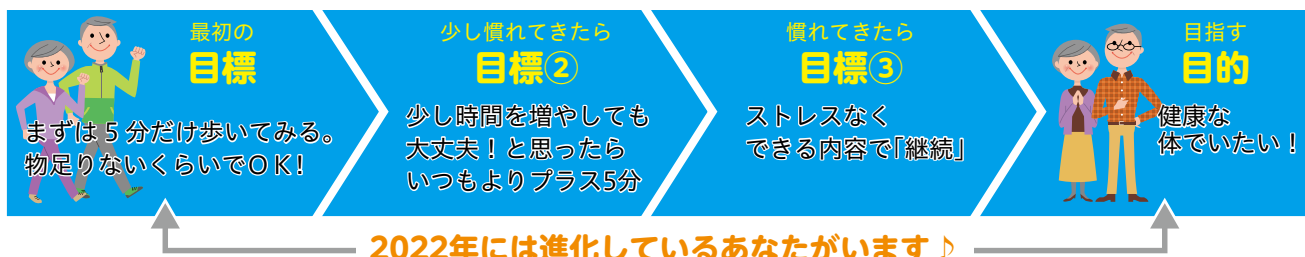
**ポイント①** 目標は自分の生活リズムが崩れない程度で、継続できる内容を選択します（現実）。

例：私は家事などで忙しいから10分ウォーキングから始める。

→レベルアップ！その生活に慣れたら少しづつ時間を増やす。

**ポイント②** 2度3度できない日があっても、イイんです！自分を責めない。毎日が同じリズムの生活でなく、体調や行事などで運動できない場合は「今日は特別ルール」で休みとしたり、事前でわかる予定なら、最初から「休む」と計画します。決して「やらなかった」ではありません。計画的な「休み」でイイんです♪

### 目標と目的のイメージ例



よんな～よんな～で1年かけてできる「小さな目標」から「目的」を目指してみてください。「加齢は止められませんが、老化は止められます！」ガンジューな体づくりをぜひ始めてみましょう。

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。

## 肩絵作者紹介

### 「目出鯛」に寄せて

2020年は誰もが思いもしなかった大変な年でした。

そんな夏、あがペエの教室では良い事を引き寄せる為、楽しい事で一杯になるようにと「メデタイ」という張り子のオブジェを皆で作りました。

たくさんの想いと願いをこめて。

2021年が「めでたい」年になりますように心から祈念いたします。

あがペエ子供造型教室 主宰 とけし さとし





わたしたちは心と心をつなぐ  
信頼される医療をめざします

## 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 ●血液内科  
●人工透析内科 ●リウマチ科 ●小児科 ●心療内科 ●精神科 ●外科 ●乳腺外科  
●食道外科 ●膵臓外科 ●血管外科 ●大腸・肛門外科 ●整形外科 ●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。
月～金	8:00～11:30 12:00～16:30	月～金	9:00～12:00 14:00～17:00	※左記以外の時間は救急扱いとなります。
土	8:00～11:30	土	9:00～12:00	

土曜日の午後、日曜日、祝日は休診

## 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)

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。

かりゆし会についての詳細・最新情報は  
ホームページからご覧いただけます。

かりゆし会

検索

URL <https://www.heartlife.or.jp/>



QRコード

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。



広報誌「あすなる」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。