



社会医療法人 葦の会 オリブ山病院

ご自由にお取りください

オリブ山たより

O R I B U Y A M A T A Y O R I

秋号

2023.9 No.80
社会医療法人 葦の会 広報誌



ジャガイモ畑での収穫風景(北大東島)

- 02 シャロンクリニック
／整形外科・リハビリテーション科のご案内
／送迎シャトルバス運行表
- 04 島しょ診療レポート／北大東島編
- 05 病棟Eye／精神科社会復帰病棟のご紹介

- 06 命薬／目指そう減塩生活!!
- 07 愛だより／チャプレシって何?
- 07 Caféわきみず通信 
／Caféわきみず8周年を迎えて



オリブ山病院HP

お好きな
カットケーキの
クーポンあり



傷ついた葦を折ることなく、ほのぐらい灯心を消すことなく、真実をもって道をしめす。(イザヤ書 42章3節)

整形外科(4月~) リハビリテーション科(5月~) 開設しました！

どうぞお気軽にご利用ください！

内科

New!

整形外科

緩和ケア内科

New!

リハビリテーション科

Dr. 紹介 訪問診療



院長 上間 一

訪問診療の担当で、クリニックの院長を務めております上間と申します。病気や障がいのため通院が困難な方のご自宅や施設へうかがい定期的に診療や投薬を行います。訪問診療を行っている患者さんは、24時間365日の往診体制をとっております。

Dr. 紹介 訪問診療



宮城 道夫

訪問診療を担当しております、宮城と申します。在宅だけではなく、施設で生活している方々のところへ診療にお邪魔します。`ゆんたく、`しながら、健康相談応じます。

Dr. 紹介 内科外来



諸見川 純

内科外来を担当する諸見川です。なんでも診られるように心掛けするつもりです。お気軽にご相談ください。どうぞ、よろしくお願い致します。

Dr. 紹介 整形外科



栗國 敦男

整形外科を担当しております、栗國と申します。首・肩・手・足・腰などの運動器を専門としています。リハビリについて困っていること、いつでも相談に応じます。どうぞ宜しくお願いいたします。

外来リハビリのご案内

外来リハビリ 主任 具志堅 甚太

2023年4月からのシャロンクリニック 外来整形外科の開診に伴い、翌月の5月から外来リハビリもスタートしました。長引く腰痛や膝痛、高齢による体力低下や骨粗鬆症、骨折や怪我などさまざまな整形外科疾患を整形外科専門医が診断・治療を行っていきます。

医師の診断によってリハビリが必要となれば、専属の理学療法士が患者様それぞれの疾患、症状に合った運動療法、物理療法を行い、皆様のお悩みの解決に取り

組んでまいります。

そのほか、生活動作のアドバイスや自宅でもできる自主トレーニングの指導、杖や歩行器、車イスなど福祉用具の正しい使い方などもサポートしておりますので、お気軽にご相談ください。

住み慣れたご自宅・地域で、できるだけ長く自分らしく暮らしていけるよう、お手伝いいたしますので、皆様のご来院を心よりお待ちしております。

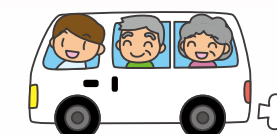
整形外科



リハビリテーション科



送迎シャトルバス運行表



石嶺第二市営住宅ポスト前 発

シャロンクリニック 行

8時	59分
9時	52分
10時	47分
11時	—
12時	45分
13時	49分
14時	54分
15時	56分(最終)
16時	—

石嶺団地A7棟 発

シャロンクリニック 行

9時	15分
10時	05分
11時	05分
12時	—
13時	03分
14時	08分
15時	13分
16時	03分(最終)

石嶺団地A1棟 発

シャロンクリニック 行

9時	21分
10時	10分
11時	11分
12時	—
13時	10分
14時	15分
15時	20分
16時	07分(最終)

石嶺団地B3棟 発

シャロンクリニック 行

9時	38分
10時	30分
11時	31分
12時	—
13時	30分
14時	35分
15時	40分
16時	14分(最終)

2023年8月現在



沖縄最東端のプール



沖縄最東端

沖縄最東端之碑(沖縄でもっとも早く朝日が登る場所)から眺める日の出



オリブ山病院 島しょ診療部
徳和子(精神科医)

1 ♥ KITADAITOJIMA

夏の北大東島の楽しみは、サガリバナとプールです。サガリバナはとっても魅力的で、美しいと言いたいようない、そして香りも素晴らしい、この花を造られた神様への思いが溢れてしまう大好きな花です。北大東の夏の夜はこのサガリバナを



訪問先での診療

した。感動！その水は大東の海の色、大東ブルーとは違って、底まで見えるグリーンがかった透明なブルー！魚もいるのだとか。泳ぎたい！大東ブルーの海に飛び込んで潜ってみたい！島一周走りたい！思いは尽きません。この島は私にとっては行くたびに癒しの力や喜び、感動、新しい発見を与えてくれ

贅沢なほど楽しむことができます。また、北大東島にプールがあるの？と思われる方がおられるかもしれませんが。実はあるのです！素晴らしいプールが！！春、沖縄最東端の場所、沖縄海（おきなわつみ）に行った時、たまたま干潮だったため、いつもは見えないプールが現れていま



精神科社会復帰病棟のご紹介

精神科社会復帰病棟 師長 友寄 慎也



精神科社会復帰病棟は精神疾患で亜急性期から慢性期にあり、精神症状が比較的安定している患者様へ、生活自立訓練の支援(日常生活のリズムを整える、服薬指導、外出支援、入居・入所施

設の見学、退院前自宅訪問など)を行って社会への復帰を促進していく病棟です。

入院されている患者様やそのご家族の中には、患者様が退院して社会へ戻られることに心配や不安を抱き、「退院しても自分では生活できないと思いますよ。」「退院はまだ早いと思いますよ。」と、退院に対して臆病になられていて、一歩を踏み出せずにいる方々もいます。

病棟では、医師・看護師・介護士・作業療法士・精神保健福祉士など多くの職種の職員がチームとなり、そのような患者様やそのご家族の思いに寄り添って、「患者様がその人らしく生活できる場所とは？」ということを第一に考えて、今後の生活の場を決定し、退院へとつなげるよう心掛けています。



職員のみなさん ☺



乗り継ぎで、南大東から北大東行きの飛行機に搭乗するところです

る島です。そこで、私はこれまでこの島の方々に何ができてきたんだろうかとふと考え込みました。色々考えましたが、無いのです。でも結局できたことなど無くていいのだと思うのです。島のためにするのは島民の皆さんです。少しでも何かお手伝いができると思います。北大東に行くと、子どもたちが元気に遊んでいます。先日は公園でミズをたくさん集めているのを見せられました。土を触ったり、走り回ったり、木に登ったり、元気に遊ぶ子どもたちの姿を見ると安心します。子どもたちは15歳で島を出て沖縄本島の高校に進学しますが、本島で何が困ったことがあった時に、私たちの所に話しかけてくれたらいいなと密かに思っています。



毎月会うのが楽しみ(移動中に立ち寄りお宅で)



サガリバナ
(18時30分過ぎ)

サガリバナをいろいろな
角度から撮影中
(20時過ぎ)



チャプレンって何？

伝道連携室 具志堅 正都

チャプレン？この言葉を初めて聞く方もおられるかもしれません。

分かりやすく説明するなら、病院専属牧師です。葦の会オリブ山病院には、「伝道連携室」というチャプレン(病院付牧師)で構成された部署があります。キリスト教病院ならではの働きでもあります。聖書の言葉を通して、患者様、ご家族、職員の支えとなり、病棟での礼拝、職員礼拝、訪室、カウンセリングなど、多岐にわたり働きを担っています。



Caféわきみず8周年を迎えて

Caféわきみずは、2015年5月に「就労継続支援B型事業所」の事業としてオープンし、おかげさまで、無事に8周年を迎えることができました。Caféわきみずは、精神に障がいをもつ利用者を中心に就労訓練を行い、将来的に地域社会で働くことを目指す事業所です。

この8年間、地域社会が主催する「石嶺福祉祭り」をはじめ、「JA朝市販売」「わかたけ夏市」「こども食堂」「ふれあいコンサート」など、多くのイベント参加を通して、地域の方々とふれあうことができ、利用者の自信にも繋がり、Café

わきみずの名前も少しずつ知っていただけるようになりました。

新型コロナウイルスの流行により、地域のイベント参加の機会が減っていく中、社会福祉協議会主催の「生活困窮者世帯の子どもたちへクリスマスケーキを届ける」事業へ参加し、地域社会へ貢献できたことをみんなで喜びあっています。

これからも、地域社会に貢献できるCaféわきみずを目指して、利用者・職員共に皆様のご来店を心よりお待ちしております。



※オリブ山たよりをご提示いただくと、今回Caféわきみず8周年記念として、「好きなカットケーキ」を三角クーポン1枚につき1個プレゼントいたします。店内でのご利用に限りです。

〒903-0804 那覇市首里石嶺町4-356-5 首里ビル2階 TEL: 098-886-2320
営業日: 平日11:00~14:30(ラストオーダー 14:15) / 定休日: 土・日・祝日



目指そう減塩生活!!

オリブ山病院 栄養科 新垣 由季子

食塩クイズ1

成人1日あたりに必要な食塩の量は何gでしょうか？

- ① 10g ② 7g ③ 5g ④ 1.5g

食塩クイズ2

カップラーメン1個には何gの食塩が含まれているでしょうか？

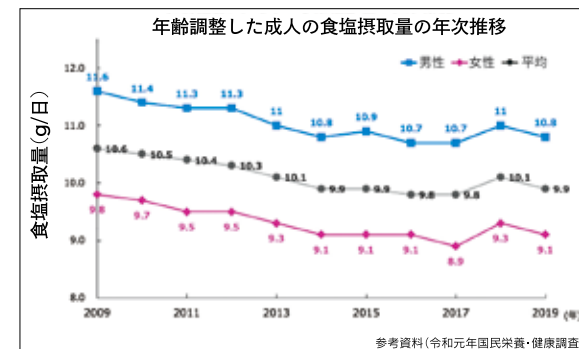
- ① 10g ② 6g ③ 1.5g

現在の日本人の食塩摂取量は10年前と比べると減ってきてはいるものの、その量は平均で10g前後と、まだまだ高い状態にあります。

便や尿から出ていく分を考慮した上で必要量が設定されていますが、なんと**成人では1.5g**となっています。食塩は1日に1.5g摂取できていればいいということです(**クイズ1:正解は④**)。

食塩の過剰摂取は血圧を上昇させる要因となります。

生活習慣病の発症予防の観点と高血圧の予防、治療のためには、6g/日未満の食塩摂取量が望ましいとされています。実行できるかどうかもう踏まえ、目標値を**成人男性7.5g/日未満、女性**



6.5g/日未満と設定されています。

食塩は調味料や加工品に多く含まれています。カップラーメン1個にはおよそ5~6g含まれていますのでスープまで全部飲んだ場合は1日分を1食で摂ってしまうことになります(**クイズ2:正解は②**)。カップラーメンを食べる際には減塩のものを選ぶようにし、スープは残すなどの工夫が必要になってきます。

参考

- 日本人の食事摂取基準(2020年版)実践・運用
- 国民健康・栄養調査 令和元年
- 国立循環器センター 減塩食について
- <https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/diet/low-salt/>

減塩のポイント

選ぶとき

漬物を控える



加工品・インスタント食品は控えめに



栄養成分表示の確認



作るとき

だしを効かせる



汁物は貝だくさんに



レモン、酢や香辛料を利用



食べるとき

調味料は料理の味をみてから



しょうゆ、ソースなどはかけるのではなく、つけて食べる



麺類の汁は残す



外来受付案内

● オリーブ山病院

内 科 内科・呼吸器内科・整形リハビリテーション科・脳神経内科(もの忘れ外来)

受付時間	月	火	水	木	金
8:30～11:30	内科 呼吸器内科	内科 整形リハビリ	内科 脳神経内科(予約)	内科 脳神経内科(予約)	内科
13:30～16:00	内科 脳神経内科(予約)	内科 整形リハビリ	予約外来 ホスピス(予約)	内科	内科 呼吸器内科

精神科 精神科・心療内科(予約優先)・児童思春期精神科

受付時間	月	火	水	木	金
8:30～11:30 (初診11:00迄)	精神科 心療内科	精神科 心療内科 児童思春期(予約)	精神科 心療内科	精神科 心療内科	精神科 心療内科
13:30～16:00 (初診15:00迄)	精神科 心療内科	精神科 心療内科 児童思春期(予約)	予約外来	精神科 心療内科	精神科 心療内科

※診療時間などは掲載時と異なる場合があります。

初めての受診の方は、こちらへお問い合わせください。**医療相談室 ▶ ☎098-886-5567** (平日9:00～17:00)

● シャロンクリニック 内科・緩和ケア内科・整形外科・リハビリテーション科

受付時間	月	火	水	木	金
8:30～11:30	内科	内科 緩和ケア内科	内科 整形外科 リハビリテーション科	内科 整形外科※ (※第3木曜日休診) リハビリテーション科	内科 整形外科 リハビリテーション科
13:30～16:00	—	—	内科 整形外科 リハビリテーション科	内科 整形外科※ (※第3木曜日休診) リハビリテーション科	内科 整形外科 リハビリテーション科

お問合せ／お申込み ▶ **☎098-884-1300** (平日9:00～17:00)

オリーブ山病院までのアクセス



オリーブ山病院

〒903-0804
那覇市首里石嶺町4-356

TEL.098(886)2311
FAX.098(886)6588

・ホームページ
<https://oribuyama.jp/>



※こちらからホームページをご利用できます。