

朋友

For You

沖縄セントラル病院
広報誌
2017年10月発行 Vol.34

10
月号



医療法人 寿仁会

沖縄セントラル病院

〒902-0076 沖縄県那覇市与儀1-26-6 TEL.098-854-5511 FAX.098-854-5519
URL <http://www.jyujinkai.or.jp/> E-mail: o-centhl@nirai.ne.jp

ユートピア沖縄

〒902-0064 沖縄県那覇市寄宮2-1-18 TEL.098-854-5551 FAX.098-851-9026
URL <http://www.utopia.jyujinkai.or.jp/>

クリニック絆

〒902-0064 沖縄県那覇市寄宮2-1-18 TEL.098-854-5531

2017 10月号
Vol. 34



表紙の花／花丁字（ハチョウジ）
撮影地／那覇市首里
（首里城守礼門近く）
撮影時期／平成29年9月
撮影者／鈴木秀幸（総務課）



イラスト
長島 直樹

広報委員

- 📷 高野 馨(委員長)
- 📷 株木 暁夫
- 📷 鈴木 秀幸
- 📷 蔭山 美成
- 📷 新垣 耕二
- 📷 友利 真理子

STAFF

1 正しい歯磨きの仕方

歯科医師 當間 里花

5 実習奮闘記 ～リハビリテーション科～

HERO INTERVIEW

6 交友会 ボウリング大会

ユートピア沖縄 奥間 尊信

7 ビーチパーティー

4階病棟 蔭山 美成

8 チームワークで地域医療に貢献

クリニック絆院長 友寄 英毅

9 ゆいまーるの精神で

整形外科 守屋 円

わたしの本棚Vol. 3

10 『アヒルと鴨のコインロッカー』伊坂幸太郎

放射線科 仲宗根 利幸

NEWS BOX 一情報の玉手箱一

けんこうレシピ

11 さつまいもで簡単!「栗きんとん」

栄養給食科 島袋 供子

シリーズフローゲン⑥

12 負担の少ないスグレモノ「リカンベントバイク」

フローゲン 垣花 小和子



平成29年9月23日、ビーチパーティー（西原きらきらビーチ）



正しい 歯磨きの仕方

沖縄セントラル病院
歯科医師 當間 里花



はじめに

皆さん、こんにちは。歯科医師の當間です。

当院の歯科でお仕事を始めて今年で早24年目となりました。

先日、玄関前に貼りだされているDr紹介の写真を見た入院患者様のSさんに「そろそろ写真を変えないと詐欺だよ」と悲しいご指摘をいただき、薄々感じながらも見て見ぬふりをして過ごしてまいりました。大変失礼いたしました（笑）

さて、本題に戻り、今回は皆様に正しい歯磨き、お勧めできない歯磨きについて出来るだけわかりやすくお話しさせていただきます。

まず、歯垢（プラーク）は皆さん良くご存じの通り歯についた汚れで「生きた細菌の塊」です。口腔内の細菌は人によって様々ですが、300～400種類存在すると言われており、数にすると良く磨けている方で1000億個～2000億個、あまり磨けていない方はその倍、ほとんど磨けていない方になるとなんと1兆個もいるそうです。

歯垢（プラーク）は歯と同じ乳白色を呈しているためよくわかりづらいのですが、歯垢染色液などを塗布し歯垢を染めることで、磨き残しの場所が確認できます。



時々、外来の患者様でも「毎日15分も磨いているのに何で虫歯になるかねー」と質問される方がいますが、歯垢が落とせていなければいくら時間をかけても虫歯になってしまいます。磨けているようでも約8割の人に磨き残しがあり、しっかりと歯垢を取り除く事が大切なのです。

正しい 歯磨きの仕方

1. 歯ブラシで歯の表面と裏面の歯垢を落とす

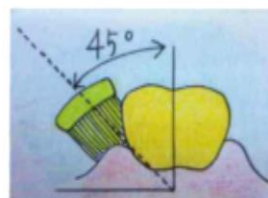


歯ブラシの毛先を歯面にきちんとあてましょう。歯の形態は人それぞれ違います。あらゆる面に毛先がきちんとあたるように歯ブラシの角度を変えながら磨きましょう。

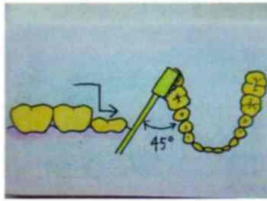
- ・デコボコのある前歯は歯ブラシを上下させて細かく。



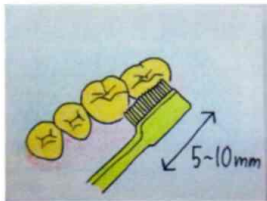
- ・歯と歯ぐきの境目は歯ぐきに対して45度の角度に毛先をあてる。



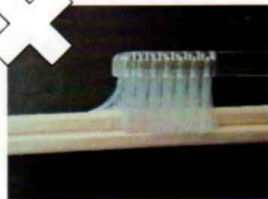
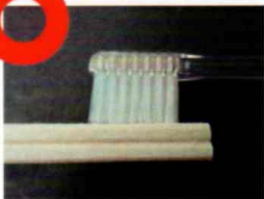
- ・ 歯の高さの違いがある歯に対しては歯ブラシを斜め横から入れる。



歯ブラシは大きく動かさず1~2本ずつ振動させるように5~10mmの幅で小刻みに動かしながらずらしていきます。ストロークが大きいと必ず磨き残しの部分が出てくるので1か所20回のシャカシャカを目安に。



歯ブラシを歯面にあてる力は150~200g。これは歯ブラシの毛先が広がらない程度の力です。わかりやすく言うと、割りばしにハブラシをあてたときに歯ブラシの中に割りばしが入り込まないのが合格。試してみてくださいね。



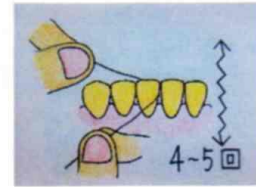
またお勧めなのは、ワンタフトブラシです。通常磨き残しの多い咬合面（噛み合わせの溝）、歯と歯の間に大きな空隙がある場合や、1本だけの歯などに有効な補助用具です。



2. 歯と歯の間の汚れをデンタルフロスや歯間ブラシを使って落とす



デンタルフロスには糸のタイプと持ちやすい柄のついたタイプのもの（糸ようじ）があります。隙間のない歯と歯の間は歯ブラシでは磨けないのでフロスを使って掻き出します。糸を通し歯の根元からプラークを4~5回かき上げるように動かしましょう。隣り合う歯は奥歯も含めて全てが対象です。デンタルフロスを使用することで歯垢の除去率が約30%もアップします。



歯周病が進行すると歯の周りの骨がとけて痩せてしまい歯肉の位置も下がります。昔に比べて歯が長くなった、物が詰まりやすくなったと感じたら歯間ブラシを使用しましょう。歯間ブラシには様々な太さがあるのでご自身の歯の隙間に適合するサイズを選ぶのがポイントです。歯と歯の間の歯肉部分に歯間ブラシを入れて歯肉をやさしくマッサージするように前後に動かしましょう。ブリッジが入っている方はダミーの底の部分の清掃ができます。無理やり力を入れすぎると歯肉を傷つけてしまうので注意が必要です。



3. マウスウォッシュで歯の表面をコーティングする



歯垢を除去した後はデンタルリンスなどで歯をコーティングするのがお勧めです。夜間、就寝時には唾液の分泌量が減り、自浄作用が低下し細菌が増

殖しやすい環境となります。寝る前の口腔ケアが最も大切な理由です。製品によって配合されている成分が異なるので自分にあった物を見つけて下さい。

注意する点としてマウスウォッシュで洗口すると爽快感からお口の中が綺麗になったと思われる方がいますが歯垢は粘り気がありうがいだけでは取り除けません。しっかりとブラシで磨いた後に効果を発揮します。



4. フッ素を活用する



生え始めた乳歯や生え変わったばかりの永久歯は歯質が柔らかく虫歯のリスクが高まります。フッ化ナトリウム洗口液は歯みがき後に使うと歯が強化され効果的に虫歯予防ができます。また歯科医院で定期的にフッ素塗布を行ったり、フッ素入り歯磨き粉を使用するなど有効です。

おすすめ出来ない 歯の磨き方

【硬い歯ブラシを使う】

粘っこいプラークを落とすために硬い歯ブラシを使用したい気持ちもよくわかりますが、歯の表面にあるエナメル質に傷をつけたり歯と歯茎の境目にある柔らかいセメント質を削ってしまい知覚過敏になることもあります。

一般的におすすめなのは「ふつう」の硬さです。ただし歯周病が進行し歯肉に炎症がある場合は歯肉を傷つけない「やわらかめ」歯を磨く力の弱い方には「かため」と個人差はあります。

【大き目ヘッドの歯ブラシを使う】

時々、外来や病棟の患者様でご持参いただいた使用中の歯ブラシを見て驚くほど大きなヘッドのブラシの方を見かけます。1本1本が磨けない上に置くまで入り込めず必然的に磨き残しが生じます。親指の幅くらいのものを目安に選びましょう。

【毛の開いた歯ブラシを使う】

毛先の開いたブラシは毛先がしっかりと歯面につかず汚れを掻き出せなくなっています。1カ月に1回の交換、また歯ブラシを裏から見て毛先が広がっているのが見えたら交換時期です。

【歯磨き粉をたっぷりとつけて磨く】

爽快感のある歯磨き粉を付けて磨くと汚れを落とし切っていないにもかかわらずスッキリと磨けたような感覚になります。ブラシを水で濡らすのも泡立ちがよくなり同様です。適量は歯ブラシに1cm程度、皆さんはたっぷり乗せていませんか？

【出血するのが怖くて歯を磨かない】

割と多くの方から耳にしますが、歯ブラシ時や硬い物を食べた時に出血するのは歯肉が炎症を起こしている為です。急性的に歯肉の腫れがひどい場合は別ですがブラッシングにより歯垢を落としながら歯肉をマッサージして歯肉の状態が改善すれば出血は軽減していきます。出血がいやで歯磨きを避けていると出血は止まらないどころか歯周病が悪化しかねません。

【食後すぐの歯磨き】

食後すぐはお口の中が酸性になっておりエナメル質が溶けやすい状態になっています。酸性になっていても唾液により中和され溶けたエナメル質は約30分程で復活します。酸によって柔らかくなったエナメル質に傷がつかないように食後すぐの歯みがきは避け30分おいてから歯ブラシをするのが良いと言われています。口の中の食べかすがプラークへ変わるのに48～72時間かかるので30分おいても問題はなく、それよりもダラダラと飲食をして酸性の環境を長く作らないようにする事、また食後30分後にしっかりと汚れを落とすことの方が大切なのです。

最後に

正しい歯磨きの方法、おすすめ出来ない歯の磨き方、いかがでしたか？

基本的なお話しをしましたが、お口の中は一人ひとり違いがあり磨き方も様々です。口腔ケアの方法がわかりづらい場合はぜひ専門的なアドバイスを受けましょう。当院でも染め出し、歯石除去、ブラッシング指導を行っており多くの方が定期健診を受診されています。お口の健康のためにも3カ月～半年に1度は歯科検診をおすすめします。お気軽に声をかけて下さいね。



【歯科スタッフ】



歯科医師
當間 里花
平成5年入職

沖縄セントラル病院 歯科

☎098-854-5511

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	○	×	○	×	×

完全予約制

【診察時間】

午前 9:00～13:00

午後 14:00～18:00

【休 診】

日曜・祝祭日・木土の午後



【受付】



【診察室】



実習奮闘記

～リハビリテーション科～

当院リハビリテーション科では、年間数名の長期・短期臨床実習生を受け入れており、実際の現場で学生指導を行い、県内のセラピスト育成に尽力しております。



沖縄リハビリテーション
福祉学院
理学療法学科 夜間部4年
玉城 まゆみさん

沖縄リハビリテーション福祉学院、理学療法学科 夜間部4年の玉城まゆみです。今回、長期臨床実習Ⅱ期として、8月7日から9月30日までの8週間お世話になっております。

私が沖縄セントラル病院を実習地として希望した理由は、セラピストの先生方が学生指導にとっても協力的で、臨床に近い経験をさせていただくことができると学院の先生や先輩方からお伺いしたからです。また、私自身が今まで回復期リハビリテーションの患者様を担当させていただいたことがなく、急性期リハビリテーションの患者様に対する理学療法の立案・実施を中心としていたため、ぜひ多くのことを学び今後に活かしたいと思い、希望させていただきました。

実際に回復期リハビリテーションの患者様を担当させていただいておりますが、患者様一人一人の背景をよく理解し、退院後の生活状況を考え最善を尽くすことが大切であると

感じております。セラピストの先生方は、患者様一人一人に対してアプローチ方法を工夫されており、とても患者様のことを考えて治療されていると感じました。机上では学ぶことのできない、治療技術や患者様に対する接し方など、毎日多くのことを学ばせていただいております。また、他部門のスタッフの方々も私たち学生に対し、丁寧に接していただいているため、のびのびと充実した実習を行うことができいております。限られた期間ではありますが、患者様やスタッフの皆様と良い信頼関係を築けたらと思っています。

今回の実習を通して経験したこと・学んだことは、卒業後に理学療法士としてより成長する糧とし、多くの患者様へ還元していきたいと思っています。最後まで気を抜かず、実習を精一杯頑張りたいと思っていますので、ご指導・ご助言よろしくをお願いします。



琉球リハビリテーション学院
理学療法学科 昼間部3年
比嘉 純那さん

今回、長期実習として7月24日より9月30日迄の51日間、お世話になっております。比嘉純那と申します。今回、沖縄セントラル病院を実習地として選んだ理由は、以前祖母が回復期病院で入院していた際にリハビリを見学したことがあり、セラピストの方々が丁寧に対応している姿を見て「回復期病院で働きたい」と思い、実習地に選択しました。沖縄セントラル病院のセラピストの方々に熱心・丁寧にご指導してもらい、日々とても勉強になっております。

今回の実習では、実際に患者様と関わりながら、患者様とのコミュニケーションの取り方や治療技術などを学んでいきたいと思っています。心身ともに向き合っていける理学療法士になりたいので、そのためには患者様とのコミュニケーションの中で日常会話も取り入れながら、体調の変化や心身の変化に気づいていけるようになりたいです。また、リハ

ビリが苦にならず、「また次のリハビリも頑張ろう」というような気持ちになれる治療アプローチをセラピストの方々から学んでいきたいです。患者様との関係性が大切なのと同時に、医療の現場はチーム医療も大切だと思っているので、他部門との情報共有をしっかりとできるようになりたいと思っています。

今回の実習で、患者様一人一人にあった治療や接し方において難しさを日々感じています。今回の実習で私自身に足りない所を見つけ、実習での経験を将来理学療法士になったときに活かすことができるように、実習の間でしか学べないことも沢山学び、セラピストの方々の知識や治療技術を吸収していきたいです。自分にとって充実した実習になるように、精一杯頑張りたいと思いますので、ご指導・ご鞭撻の程、宜しくお願いします。

2017 ボウリング大会



大会1日目 (平成29年7月8日)

【男子】

1位	奥間 尊信 (ユートピア)	350点
2位	島袋 慶信 (放射線科)	328点
3位	與那城 哲矢 (ユートピア)	303点

【女子】

1位	村吉 真貴子 (ユートピア)	321点
2位	永井 裕子 (3階病棟)	252点
3位	兼島 トシ子 (3階病棟)	251点

大会2日目 (平成29年7月22日)

【男子】

1位	宮森 仁 (リハビリ)	341点
2位	金城 巧 (ユートピア)	314点
3位	西原 祐太 (リハビリ)	304点

【女子】

1位	翁長 恵美子 (4階病棟)	277点
2位	上原 由紀子 (医事課)	234点
3位	松田 雅子 (医事課)	226点

会場：スポーツワールドサザンヒル

ヒーロー インタビュー Hero interview

優勝した奥間さん
にお話を聞きました

広報委員：どんな思いで投げましたか？

奥間さん：ユートピア沖縄を代表するつもりで精一杯
投げました(笑)

広報委員：ハイスコアを出す秘訣を教えてください。

奥間さん：一意専心！！

広報委員：この喜びを一番誰に伝えたいですか？

奥間さん：優勝を目指していた與那城哲也(相談員)と
宮里健太(グループホーム)に伝えたいです(笑)

広報委員：ボウリング大会を愛する方々へ一言。

奥間さん：会場の雰囲気も良くて、とても楽しくボウ
リングをすることができました。今回参加
できなかった方々も来年は是非参加して下
さい！



09 奥間 尊信 ユートピア
沖縄

大会1日目 男子の部 優勝
1st: 190点 2nd: 160点





9月23日晴天の中、西原マリンパークのきらきらビーチにて毎年恒例ビーチパーティーが開催されました。通年7月に催されていますが、ビーチでのイベントの都合で今日となりました。気温32度、50人が集まり、大賑わいでした。

沖縄の夏は長く、まだまだ暑い日が続いております。当日は強い日差しが差し込んでいました。参加者は病院スタッフ、ユートピアスタッフ、実習生、職種も多岐にわたりました。あるところでは自己紹介から始まり、また別のところでは患者様の健康促進について熱く議論されていました。このように普段、深く交流がないスタッフ同士でのコミュニティも作られていました。

私は企画委員、交友会の買い出しから参加させて頂きました。これからB. B. Qに集う笑顔想像しながらする買い物はとても楽しい印象がありました。

乾杯の音頭に始まりました会は、にぎわいを増しました。アツアツの鉄板の周りでは、医師をはじめとするスタッフが汗水流しながら、日差し、暑さに負けず、お肉や焼きそばを調理し料理が振る舞われました。お肉をほおぼる顔は笑顔にあふれ、お皿は次々に空いていきました。

途中に繰り広げられたバレーボールは青春時代を思い出すようなハツラツさがありました。声を掛けあいながら、ラリーを続けるスタッフは、無邪気な顔となり、ボールを追いかけてきました。

当院はレクリエーションの機会が多く、昨年入職した私も多職種の方と関わらせて頂くきっかけとなりました。本年も新入職者が数多く参加されていました。医療はチームワークが必要となります。患者様の入院から退院までには他職種との連携が重要となります。

このような機会を作って頂いた理事長先生、今回の企画運営、調理、片付けに加わって下さったスタッフに感謝申し上げます。



買い出しお疲れ様です!



焼きそばは任せろ〜



見事に女性ばかり♥



青春★バレーボール



美味しそうで楽しそう♪



二人で語り合う。



チームワークで 地域医療に貢献

友寄 英毅 院長

Eiki Tomoyose

クリニック絆



クリニック絆

TEL(098)854-5531

[受付時間]

月曜日～金曜日

午前9:00～12:30 午後14:00～17:30

[休診日]

土・日・祝祭日

皆さん、今日は！10月2日からクリニック絆に勤めることになりました。私は昭和11年（1936年）生まれの81歳です。この年齢で再び勤務医になれましたのは、本当に幸運なことだと思います。大仲良一理事長はじめ関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

私は昭和19年8月（天妃小学校2年）、対馬丸の次の船で九州に疎開しました。食糧難から逃れようと、一家は九州各地を転々とし、小学校4校、中学校1校、高校2校を経て大学に入学しました。

昭和36年に長崎大学医学部を卒業し、2つの県立結核療養所、長崎済生会病院、沖縄赤十字病院に勤務しました。

昭和45年12月に旧コザ市（現在の沖縄市）で友寄内科胃腸科を開業し、昭和52年4月に那覇市（与儀から樋川に地番変更）に移転開業しました。この度、同地の再開発事業のため、本年9月30日をもって医院を閉院しました。

この間、那覇市医師会役員（29年）、沖縄県医師会役員（8年）、那覇看護専門学校長（10年）、国保連合会審査委員（34年）などを勤めました。現在も学校医、産業医、嘱託医などを勤めています。

46年余の開業医や医師会役員等の業務を大過なく行いえたのは、ひとえに皆様方の御支援、御指導の賜物と感謝致しております。

これからは長年の開業医の経験を活かし、寿仁会の職員の皆様とのチームワークで地域医療に貢献していきたいと考えております。

どうぞ宜しくお願い致します。

友寄院長 経歴

- 1961年 長崎大学医学部卒業
- 1962年 長崎県立喜々津療養所勤務
- 1962年 長崎県立佐々療養所勤務
- 1963年 長崎済生会病院勤務
- 1966年 長崎大学医学部大学院卒業
- 1967年 沖縄赤十字病院勤務
- 1970年 コザ市（現沖縄市）に友寄内科胃腸科医院を開業
- 1977年 那覇市与儀に友寄内科胃腸科医院を移転開業
- 1998年 沖縄県医師会常任理事着任（2006年まで）
- 2002年 那覇市医師会長着任（2010年まで）
- 2012年 旭日双光章受賞

ゆいまーる の精神で

守屋 円 先生

Madoka Moriya

沖縄セントラル病院 整形外科

はじめまして。9月19日より当院整形外科に医師として赴任いたしました守屋円と申します。関西医大卒業後すぐに基礎医学へゆき途中脱線してキョクシンカラテの選手生活をするなどの散々な回り道をしましたが沖縄で整形外科を経て現在は当地で整形外科医として働いております。南部医療センターでは当院整形外科の平先生にご指導をうけ本当にお世話になり今も恩義に感じております。縁あってこの病院に受け入れていただき理事長先生はじめ皆様方にとっても感謝しております。キョクシンカラテ選手時代の膝の酷使で早くから変形性膝関節症になりましたが今はそのおかげで膝の痛い患者さんの気持ちがわかるようにな



りました。自分の能力の無さに過去とても悩みましたが、今は相手に親身になりできる限り親切に対応するということができるのではないかと思います。今後もそのように努めたいと思います。

最後に趣味の話。

イソギンチャクを背負うヤドカリ（ダルダネウスブラキプス）を飼育しております。



〔ヤドカリのしおきち〕

イソギンチャクを背負うとおしゃれに見えて可愛いですがそれだけでなくヤドカリはイソギンチャクに助けてもらい外敵のタコから守られ、イソギンチャクはヤドカリに助けられて移動できて餌をもらえるというお互いに助け合う“ゆいまーる”の関係です。こんな小さい生き物でさえ助け合えるのだからと思うことがあります。

余談でした。今後も皆様にお役にたてる働きができますよう励んでまいります。

守屋先生 経歴

- 1985年 関西医科大学医学部卒業
- 1989年 東京大学医学部大学院単位取得満期退学
- 1989年 理化学研究所勤務
- 1990年 東海大学医学部勤務
- 1991年 金沢大学医学部勤務
- 1997年 石川県赤十字センター等勤務
- 2003年 関西医科大学勤務
- 2006年 沖縄県立南部医療センター勤務
- 2010年 広島手外科研究所勤務
- 2010年 大阪府立中河内救命センター勤務
- 2011年 奈良社会保険病院勤務
- 2011年 関西医科大学滝井救命センター勤務
- 2012年 沖縄県立北部病院勤務
- 2013年 湘南鎌倉総合病院勤務
- 2014年 湘南厚木病院外傷センター勤務
- 2014年 沖縄メディカル病院勤務

Vol.3

わたしの本棚



放射線科 仲宗根 利幸

私は幼い頃から本をいっぱい読んできました。(タスマニア)「よかったねネッドくん」にはじまり、「エルマーの冒険」、「いたずらこおに」イヒツチェック(イヒチェックだと思い込んでた)、「大どろぼうホツツェンプロッツ」、「長くつ下のピッピ」、「チョコレート戦争」、「サムくんとかいぶつ」、「ヘンリー君シリーズ」、「ズッコケ三人組シリーズ」・・・などなど。(ドミニカ共和国)

最近では近所の本がいっぱいある Toko (図書館) から借りて読みますが、本の色や形、大きさやニオイで選ぶことはありません。(ん?...ん〜〜〜ンギリス♪) 当たり前ですがタイトルで興味をそそられた本を選びます。(スロバキア)

で、たとえば「333のテッペン」とか「タタド」とか「製鉄天使」とか「アサッ

Recommended one book

『アヒルと鴨の コインロッカー』 伊坂幸太郎 創元推理文庫



伊坂幸太郎

テの人」とか「クチュクチュバーン」みたいなのに飛びつきます。(スウェーデン) 面白かった場合は作家名をみてその他の作品を読んだりします。(スーダン) 何人か面白いと感じた小説家がありますが、私の感性?にハマった?ひとがいました。(タヒチ)

「重力ピエロ」、「マリアビートル」、「魔王」、「ゴールデンスランバー」、「ガソリン生活」Etcを書いている伊坂幸太郎さんです。(スリランカ) それからは伊坂作品を読み漁りました。

まさにッ!その伊坂ワールドへの入り口となったのが、御多分にモレズ、タイトルで選んだ「アヒルと鴨のコインロッカー」です。(スイス)

おわり。(り.....)

NEWS
BOX

LINE UP

—情報の玉手箱 NEWS BOX—

★第7回ユートピア祭り

★エレベーターのリニューアル

★平成29年度 敬老会

★秋の消防訓練



平成29年9月8日(金)

今回はデイサービスセンターを会場に、ビンプ保育園の園児たちによる演舞、スタッフによる余興等で大盛り上がり。会場の皆様へは水ようかん&の饅頭が振る舞われていました。



平成29年9月22日(金)

旧館、新館ともにエレベーターがリニューアルされました。特に新館側は内装も格段と美しくなり、利用者の皆様に喜んでいただける快適な空間になったのではないかと思います。



平成29年10月6日(金)

今年は80歳以上の方へ職員手作りのメッセージカードが手渡され、心のこもった敬老会となりました。最後のカチャーシーではチョンダラーも登場し、会場は笑いとお熱気に包まれました。



平成29年10月11日(水)

旧館5階のトイレから出火したと仮定し、通報訓練や避難訓練、消火訓練等を実施しました。今回は消火栓から実際に放水するなど、消火活動の幅を広げる貴重な訓練となりました。



さつまいもで簡単！栗きんとん

いよいよ食欲の秋到来です。秋はおいしい食材が豊かな季節。旬を迎えるさつまいもで簡単にできる栗きんとんをご紹介します。

さつまいもは一年を通して手に入りますが、夏から秋にかけてとれるのが「新物」それ以外は「貯蔵もの」です。秋が深まると身がふっくらとして甘みが増します。ビタミンCや食物繊維が豊富のため便秘改善や疲労回復、免疫力アップ効果があります。

栗は市販の栗の甘露煮を用いると手間がかからず、おいしく仕上がります。

監修 栄養給食科 島袋 供子

栗きんとん

1人分 エネルギー：199kcal、たんぱく質：1.3g

塩分：0.2g、食物繊維2.3g

材料（4人分）

さつまいも（正味）・・・	200g
砂糖	40g
水	30ml
※甘さはお好みで調整してください	
塩	少々
栗の甘露煮（市販）・・・	8粒

南天の葉



作り方

1. さつまいもは1cmの輪切りにし、皮を厚めにむく。5～10分水にさらしアク抜きをする。
2. 鍋に、さつまいもとかぶるくらいの水を入れて、やわらかくなるまで約20分ゆでる。茹であがったらざるに上げて水気をきる。栗の甘露煮は半分に切る。
3. さつまいもは熱いうちに裏ごしをする。鍋に戻して砂糖、水を加え全体を十分に混ぜて弱火で照りが出るまでやわらかめに練る。
4. 3に栗の甘露煮を加え塩で味を調え、パッドに広げて冷ます。
5. 器に盛り付け、南天の葉を添える。

調理のポイント

さつまいもは、皮の下にアクや筋が多いので厚めにむき、アク抜きすることで、きれいな色に仕上がります。

フィットネスマシンを紹介します

series **Frohgen**
フロージェン ⑥

負担の少ないスクレモノ

リカベン バイク



リカベンバイクの特徴

リカベンバイクは、エアロバイクとは違い背もたれがついており、上半身をサポートしてくれるので、背中や腰への負担が軽減される特徴があります。

結果として長時間の運動が可能となり、関節に不安を抱える方やリハビリを目的とする方にも、比較的安全に心肺機能を高める有酸素運動を持続させることができるトレーニングマシンと言えます。

★ワンポイントアドバイス★

ゆるめの服装で行うと、ペダルをこいだ際にズボンの裾がバイクにからまってしまう可能性があります。必ず身体にフィットした服装でトレーニングするように気を付けましょう。



メディカルフィットネスセンター
「フロージェン」トレーナー
垣花 小和子

【プロフィール】

至学館大学短期大学部卒

【実績】

ハンドボール西日本大会出場(1997年)

【職歴】

健康増進センター

おきなわ社会保険センター

【ひとこと】

冬に向けて一緒に体力作りをしましょう😊



恒例のストレッチ！はぐしましょう～



マシンの使い方は意外と難しい



快調、快調、楽しく運動♪



リハビリテーション科
新田 耕司さん

フロージェンを体験して

社会人になると学生の頃比べると運動する機会が少なくなり、体重・体脂肪増加や体力低下が気になる事が多いです。普段マシンを使ってトレーニングする事はないんですが、個人の能力に応じてトレーナーの方が丁寧に指導し、自分の負荷量に合わせながらトレーニングが出来る事に魅力を感じました。

フロージェンとは

フロージェンは漢字で「不老源」と書きます。これは「毎日の運動は不老(若さ、元気)の源」であるという大仲理事長の考えから生まれた造語です。また、その名前には「運動を通して健康の発信源で在りたい」というスタッフの願いも込められています。



フロージェンでは、入会前に運動体験ができる一回500円のワンコインお試しコースがあります。興味のある方は直通☎854-5541または内線502まで連絡をお待ちしてます！



医療法人 寿仁会

沖縄セントラル病院

理事長・病院長 大仲 良一



オンリーワンを目指し、地域と共に半世紀。

基本理念

- ・ ひたすら病める人々のために
- ・ 健全なる人々の更なる健康増進のために
トモ
- ・ 集いし職員の生涯修養の館たらんことを

地域の皆様の笑顔と健康のために



ガンマナイフセンター



メディカルフィットネスセンター



高血圧酸素治療センター



健康管理センター



放射線科 主任
高野 馨

広報委員長を務めております、高野 馨と申します。沖縄セントラル病院は、昭和48年に創立されました。それから現在に至るまで、上に記されている基本理念を掲げ、45周年を迎えようとしております。当院運営においての根本の考えであるこの基本理念は、どのような患者様でもひたすら病める人々の為に尽くす。また、出会うことのできた職員皆が、この沖縄セントラル病院で知識、品性を磨き成長して欲しいという患者様、職員に対する分け隔てない創立者の想いが込められており、私自身就業の原動力となっております。沖縄セントラル病院に勤務して9年の月日が経とうとしております。思えば、沖縄県の地に憧れ沖縄へ行き、沖縄セントラル病院に魅力を感じ頑張って行こうと決め勤務させて頂き現在に至りますが、今では未熟な私を導いてくれたのではないかと、感謝しております。

■ 一般診療体制表

診療科	AM/PM	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	AM	大仲・島袋	大 仲	千 葉	大 仲	大 仲	大 仲
	PM	大仲・島袋	大 仲	千 葉	外 間	小 西	大 仲
内科 1	AM	石 田	石 田	石 田	石 田	石 田	石 田
	PM		中 村		中 村		石 田
内科 2 (総合診療)	AM						
	PM	藤 倉		藤 倉		藤 倉	
心療内科	AM	石津医師 完全予約制(不定期 月1~2回)					
	PM						
外科	AM						
	PM	長 島※1		長 島※1	下 地		
循環器内科	AM		鈴木(第2・4)	鈴 木			
	PM	鈴 木				鈴 木	
整形外科	AM	平	平	守 屋	守 屋	平	琉 大
	PM	平	平	守 屋	守 屋	平	守 屋
皮膚科	AM				琉 大		
	PM						
歯科	AM	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程
	PM	當間・仲程	當間・仲程	當間・仲程		當間・仲程	

※1 外科・専門外来(乳腺外来・甲状腺外来・禁煙外来)

■ 特殊診療体制表

診療科	AM/PM	月	火	水	木	金	土
ガンマナイフ 治療・外来	AM		小 西	小 西	小 西	小 西	小 西
	PM		小 西	小 西	小 西	小 西	小 西
高気圧酸素治療	AM	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲	大 仲
	PM	大 仲	大 仲	大 仲	外 間	大 仲	大 仲

■ 健康診断・精密検査

診療科	AM/PM	月	火	水	木	金	土
内視鏡検査	AM	長 島	長 島	長 島	下 地		
健診・人間ドック	AM	大仲・(藤倉)	大 仲	大 仲	大仲・(長島)	大仲・(守屋)	大 仲
乳がん検診	AM	長 島	長 島	長 島	長 島		
内科健診	AM	石 田	石 田	石 田	石 田	石 田	石 田
婦人科健診	AM	中 村	中 村	中 村	中 村	中 村	中 村

■受付時間 / 午前 8:30 ~ 12:30 午後 13:30 ~ 17:30

■診察時間 / 午前 9:00 ~ 13:00 午後 14:00 ~ 18:00

直通電話のご案内

◎ガンマナイフセンター (098)854-5516

◎医療福祉課 (098)855-7200

◎メディカルフィットネスセンター「フローゲン」 (098)854-5541



■編集後記

「清涼の秋気身にしみて…」と申し上げたいところですが、沖縄はまだまだ暑い日が続いています。今月号は、ビーチパーティーもあり盛りだくさんの内容でお届けしました。お楽しみ頂けましたでしょうか。

ところで、広島カープのセ・リーグ2連覇は記憶に新しいかと思いますが、「カープ女子」という言葉もすっかり定着し、名実ともに球界を代表するチームとなりました。そのカープ女子の仕掛け人は、沖縄出身で元プロ野球選手の比嘉寿光さんだそうです。高校・大学と輝かしい経歴で広島カープに入団するも、1軍での出場機会に恵まれないまま、2009年に引退し球団初の広報を担当したそうです。試行錯誤しながら、広島カープを盛り上げようと裏方から支えてきたそうです。

私たち広報委員も「この病院の魅力を、朋友を通じて！」と試行錯誤しながらの日々です。ご意見やご感想などありましたら、ぜひお近くの広報委員までお声掛けください。

広報委員 新垣耕二