

広報ちゅうざん

3月号

2007年3月発行



3月号 目次

- 巻頭の挨拶(2頁)
- 健康保険とは?(3頁)
- 旅リハ～グランドゴルフ交流会～(4頁)
- Nutrition Support～あさい～(5頁)
- 平成19年1月の入退院状況(6頁)
- 当院周辺地図(6頁)

春に寄せて

ちゅうざん病院 理事長／院長 今村 義典

三月の声を聞くと、いよいよ春かと心が少し浮き浮きします。

広辞苑によると「春」について、春は四季の最初の季節で、陰暦では一月から三月を指し、太陽暦では三月から五月を指します。また、天文学的には春分（3月21日頃）から夏至（6月22日頃）までに当るとされています。

正月を年の始めとして祝いますが、我が国では、一般に新年度は、四月に始まる習慣が多い所為で、春と聞くと気持ちが張りきるところがあるように思います。春の語源の一つである草木の芽が「張る」は、一斉に芽を吹き始める生命の息吹に、草花や自然と生活を一体になって受け入れることが、生物には本能的にあるような気がします。

また三月は、学校の卒業や仕事の節目の月であると同時に入学試験のように、4月からの新たな出発の準備に期待を芽吹かせる時期でもあります。

医療の世界でも、専門の教育コースを卒業した医師、看護師、リハビリスタッフ等医療の専門職の卵が沢山卒業します。しかし、この一年、**看護師不足や産婦人科医や小児科医の不足が社会問題**になっています。医療職の供給と需要のバランスがうまくいかない現状があります。

当院では、リハビリスタッフは沢山居ますが、他の施設では不足している状態です。リハビリの学校も目白押しに次々と作られています。そのため教官や実習病院不足が問題になっている現状も起こっています。

学生の中には、学校が多くなることで将来の就職にも影響するのではないかと心配する声も聞かれます。医療に限ると、そのような心配も考えられます。しかし、リハビリは、医療のみならず介護保険や地域ケアにとって、今後、益々需要があります。視野を広く高齢化社会の到来を考えることが大切です。

医療の世界では、周知のように**療養病床 23 万床の削減**による医療の再編計画が進行中であります。それに伴い各都道府県は、平成 19 年度秋頃を目途に「**地域ケア整備構想**」を策定しています。老健施設、特養ホーム、有料老人ホーム、グループホーム、ケアハウスなど高齢化社会に向けて療養病床に変わる受け皿を増やさざるを得ないからです。

しかし、北欧等の福祉先進国を参考に入所施設より在宅・居宅施設等の「地域ケア」重視の方向で進むことが予測されています。

現在、リハビリスタッフの**国家資格保持者は、97,101 人に達**していますが、**地域リハ支援体制では、今後 10 年間で 13 万人の養成が必要**とされています。医療の範囲にとらわれることなく広い社会的視野での活躍が期待されています。

健康保険とは？

経理課 宮城信敏

健康保険とは、会社や工場等で働く人たちが報酬に応じて保険料を払い、これに事業主も負担して病気やケガ、死亡などの不測の事故や出産などの場合に必要な給付を受けることで、働く人やその扶養家族の健康の保持、生活の安定を図る制度です。法人事業所や常時5人以上の従業員を使用する個人事業所を適用事業所とし、そこで働く人は政府管掌健康保険（組合管掌健康保険の場合を除く）に加入します。

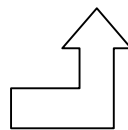
被保険者証（カード）

政府管掌健康保険に加入すると、下記の被保険者証（カード）が交付されます。被保険者証（カード）は扶養家族の方にも一人に一枚ずつ交付されます。

使用上の注意事項

- ① 医療機関で受診をするときは、その都度被保険者証（カード）を提示しましょう。
- ② 退職したときや、被扶養者が扶養から外れたとき、氏名が変更になったは速やかに事業主に返却して下さい。
- ③ 被保険者証（カード）を他人に貸したり。不正に使用した場合は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けますのでご留意下さい。
- ④ 盗難や紛失等に注意して大切に保管しましょう。

健康保険被保険者証 記号
番号
氏名 ○○
生年月日
保険者番号 ○○社会保険



保険料は？

健康保険の保険料は、被保険者が労務の対償として受ける報酬の月額をいくつかの等級に区分した「標準月額」に保険料 82/1000（介護保険該当者は 94.3/1000）をかけた額となり、これを会社と被保険者で折半します。

旅リハ — グランドゴルフ交流会 —

理学療法士 貞松 徹

子供が親元を離れ、また定年を機にご家族やご夫婦で旅行に行こうと楽しみにしている方々はたくさんいらっしゃる事でしょう。当院に入院されている方、また、外来で、通所リハビリで通われている方々もその思いを胸に秘めながらも、どこかであきらめている「夢」はないですか。

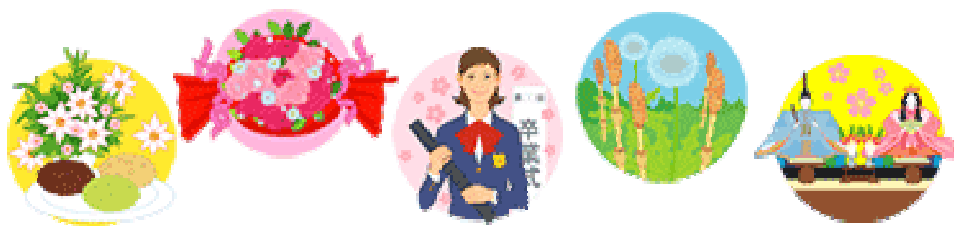
目標を持ってリハビリを楽しみながら続けられていらっしゃいますか。

2月2日（金）より3泊4日の日程で横浜より14名の脳血管障害により片麻痺を患った方が来沖され、ちゅうざん病院とのスポーツ交流会を行いました。この14名の方は横浜市にあります「横浜ラポール」というスポーツ施設に通われ、スポーツを通して機能の維持を図り、体力を維持さらには向上に向けリハビリを楽しみながら続けられています。

今回の「旅」では、1日目、午前には首里城の正殿まで自分の足で登り、午後より美ら海水族館を自分の足で回る。翌日にはグランドゴルフ交流会と精力的に活動されました。そのグランドゴルフへ、ちゅうざん病院入院中の方、外来・通所で通院されている方も参加され、横浜からの参加者と一緒にスポーツを楽しんで来ました。

日頃、車椅子で移動されている参加者の方も、みんなに負けじと歩いていらっしゃる頑張りを見て、私達スタッフもスポーツを通して行うリハビリの重要性、楽しむ事の重要性を感じさせられました。私達スタッフも1日太陽の下で活動し疲れていたのですが、横浜からの参加者の中にはその後プールで泳ぐ方もいたとお聞きし、その体力に驚かされたものです。

入院中の方も、ちゅうざん病院へ通われている方も「目標を持って」リハビリを楽しんでいきましょう。春が近づき、外はだいぶあたたかくなってきました。まずはリハビリが休みの日曜日を通してご家族と一緒に公園に散歩へ出掛ける事からはじめていきましょう。



Nutrition Support

～ちょっと小話～

3月 あさり

管理栄養士 ブラウン 章子

春から初夏にかけて、あさりはうま味成分が増えて、おいしさもひとしお。低脂肪でたんぱく質を多く含み、1食分なら殻つき(80g)が10kcal、むき身(50g)が15kcalとかなり低エネルギーです。ダイエットをしても、たんぱく質が不足するとエネルギー代謝が悪くなってやせにくくなるので、あさりのような高たんぱく、低脂肪の食材を活用しましょう。



脂肪の代謝を助けるビタミン B2や、女性に不足しがちな鉄分を豊富に含むことも、あさりをおすすめする理由です。

煮ると栄養やうめみが煮汁に溶け出すため、煮汁ごと食べるあんかけや汁物、卵とじなどがいいですね。

健康コラム

鉄分の吸収を考えて飲む 食後のお茶

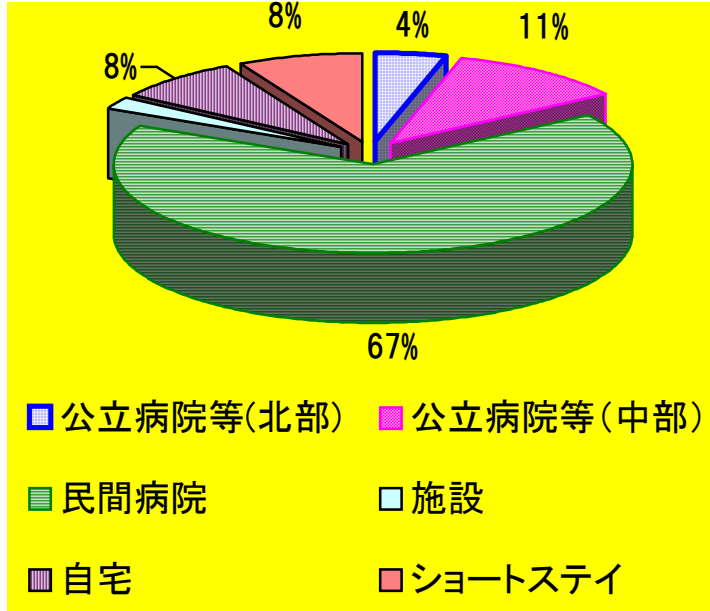
鉄分は吸収しにくい栄養素で、とくに女性は生理でどうしても不足ぎみに。食事で鉄分をとるよう心がけるのはもちろんですが、食後に鉄分の吸収を妨げるカフェインを含んだコーヒー、紅茶、日本茶を飲むのも気をつけて。

吸収をよくするには、鉄分の吸収を助ける働きのあるたんぱく質を含んだミルクを加える、同じくビタミン C たっぷりのハーブティに替える、カフェインの少ないものにする、あるいは食後 1 時間ほどしてから飲むなどの気配りが必要です。

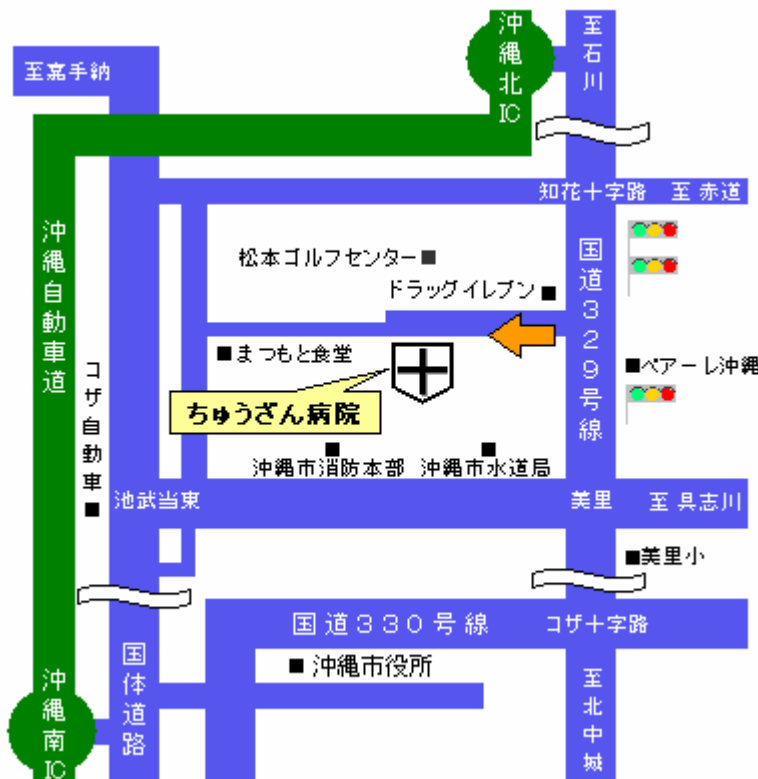
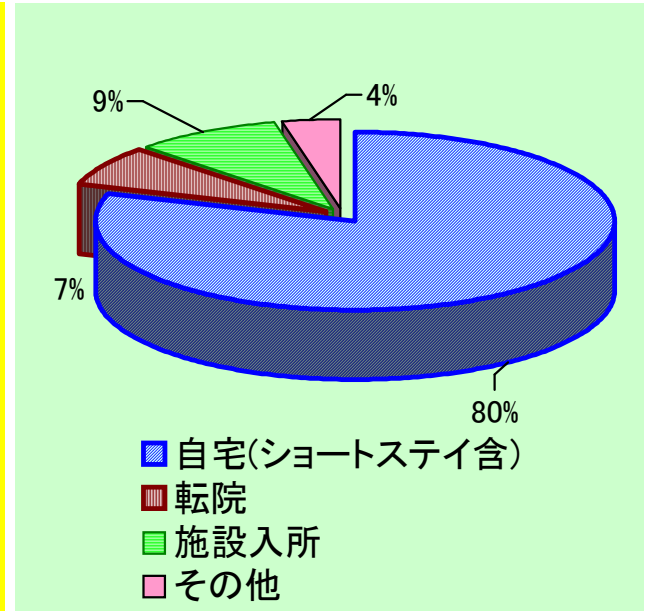


【平成18年1月入退院状況】

【入院患者数:89名】



【退院者数:55名】



←病院周辺地図

ちゅうざん病院
〒904-2151
沖繩市松本6丁目2番地1号
電話 982-1346
FAX 982-1347

広報ちゅうざん(2007年第3月号)発行:ちゅうざん病院
 広報委員 編集:貞松 寿子