



医療法人沖縄寿光会 与勝病院 広報誌

# 美ら景 (ちゅらけい)



「芸術の秋うらら」をテーマに職員から作品を募りました。



ハートケア与勝  
デイサービスセンター  
宮城 徳安  
(勤続年数：42年)

# 与勝病院の レジェンド

LEGEND OF YOKATSU HOSPITAL

昨年は、沖縄寿光会与勝病院創立30周年の節目を迎えました。今回は、長年勤務し活躍いただいている職員に焦点をあてお話しを伺いました。

**Q**入職は、昭和58年11月とお聞きしましたが、今年で42年の勤続年数になります

事務職として最初に総務課へ配属された頃は19歳でした。

与勝ベイビュー病院（精神科）から与勝病院として移り変わった時期で、ちょうど1ヵ月後の入職だったように記憶しています。その後、平成6年にひかりグループの法人となり現在に至っています。与勝病院の立ち上げを知っている職員は今ではほとんどいないですね。

畑と森林に囲まれた静かな丘にある病院でした。現在、病院前の道路はなく、裏門となっているところが昔の正門でした。

入職した当初は職員が70名ほどで、病棟運営が主で外来患者は少なかった時代です。医師も少なく琉球大学病院から派遣の医師が毎週サポートして、病院が成り立っている状況でした。

現在は介護サービス利用者や外来患者も見違えるほど増えて、職員も多くなっています。

**Q**同じ職場で長年経験されてきて、環境や雰囲気は昔と今とではいかがでしょうか

以前は職員数が少ないこともありますが団結力がありませんでした。ビーチパーティーや盆踊り会、地域でのハーリーなど職員交流の行事が多く、スポーツ活動も盛んで草野球やゴルフも医師と一緒に月1回プレーしていました。職員同士が顔なじみで隔たりなく楽しかった時代です。今では、職員のお顔を合わせても、なかなかお名前もわからない方が多いのが正直なところで、規模も大きくなり時代の違いなのか寂しさがありますね。

職員交流は、昔のようにすることは難しいかもしれませんが、今も交流が図れるような機会が増えたらいいなと感じます。

労働条件や職場環境は、改善されてきています。何より建物や設備も新しくなり充実しているので、大きく変化したなとつくづく思います。

**Q**これまで同法人で色々な職種を経験されたとお聞きしています

色々な部署を経験できました。とにかく人手不足で求められるお仕事を常にこなしてきた感じでした。事務所、薬局助手、放射線助手、施設管理などでその後は、送迎業務を担当したことがきっかけとなり、現在は通所介護の部署に配属されています。

**Q**若い方は短い期間で経験を積んで転職される方が多いと聞きますが、長年同法人で仕事できるコツや秘訣はありますか？ また経験を積んで自分の強みになっていることをお聞かせください  
いろいろな部署で経験をしたことで、多職種の新鮮味もあって学ぶことが多くあったことは大きかったです。また、互助会などの行事や活動で仕事以外でも楽しく過ごせたことも支えになっていました。多くの関わりからコミュニケーション力はそこからついたのかなと自負していますし人との出会いで良い方向に向いたことも長く続けてこれた秘訣だと思っています。

**Q活躍できていることに感謝の気持ちをお伝えしたい方はいますか**

入職当初にお世話になった方で、院長として活躍されていた先生には感謝を伝えたいです。先生にはコミュニケーションの大切さや仕事のノウハウを右も左もわからなかった若い僕に教えていただきました。とにかく何事にも協力的な方でした。

**Q自身の勤続年数45年も目前になりますが、日々大切にしていることはありますか？**

健康面を維持し、今後も貢献出来る役割があるなら続けていきたいです。

可能なら70歳まで希望をもって勤務したいのですが、今でも体力の部分で正直辛く感じることもあります。

長年仕事をしていると何度か辞めたいと思うことがありました。

これからも大切にしていきたいことは、あまり仕事をプライベートに持ち込まない、深く考え込まないこと。メンタルと体力を上手く維持することが、これからは私には必要なことです。

**Q活躍されている職員の皆さんに伝えたいことやアドバイスをいただきたいです**

私自身、通所リハビリの立ち上げ時期から関わって約10年、現在デイサービスで約4年努めることが出来ていますし、関わっていただいた職員には恵まれてきました。

介護職に活かせることは、配属された部署での学びや経験したことが積み重なって今がありますし、無駄な経験はありませんでした。

職員の皆さんには、与えられた仕事はやりがいを見つけて取り組むことを大切にしてください。また素直に聞く態度やあいさつは、仕事をする上ですごく大事にして欲しいことです。

### デイサービス（榮野川主任）からのコメント

宮城さんとは約4年間一緒に働かせていただいています。出会った当初から物腰の落ち着いた優しい方という印象を受けましたが、それは今も変わりません。

病状などでコミュニケーションや意思疎通が難しい利用者さんの対応においては、私たちでは心を開いてくれない利用者さんも宮城さんとの会話時は、笑顔を見せ楽しそうにしている様子をよく目にします。

他職員との関わりにおいても、その人間性で職場の雰囲気をととても温かく明るい雰囲気にしていただける場面が多くあります。

経験をもとに的確な助言や行動でも学ばせていただいている頼りになるみんなの先輩です。

その人柄に癒され、一緒にお仕事できることに感謝しています。





【主な職務経歴】

- 1992年 大分医科大学医学部卒 同麻酔科入局
- 1999年 Memorial Sloan Kettering Cancer Center留学
- 2006年 国立がんセンター中央病院 麻酔科医員
- 2008年 がん研有明病院 麻酔科副部長
- 2012年 がん研有明病院 がん疼痛治療科 部長
- 2019年 沖縄中部徳洲会病院 疼痛治療科 統括部長

7月17日、がん疼痛治療とケアに関連する講演が開催されました。

硬膜外鎮痛法を含む専門的ながん疼痛治療において著名な先生であり、書籍出版や講師など多方面でもご活躍されています。

がん疼痛治療を行う方法・手段を専門的知見から分かりやすく教えていただき、当職員の知識向上につながりました。緩和ケア病棟を有している当院においても、先生のお言葉一つ一つに惹きつけられる貴重なご講演でした。

麻薬では効果がみられない苦痛がある患者さんに対する緩和、QOL（人生・生活の質）の向上に努めることの大切さ。また、今後の看護・ケアにおいて一人一人に最適なサポートが提供できるよう寄り添い、向き合いながら取り組んでいくことの重要性をあらためて感じた貴重な機会となりました。

## 令和7年度新職員オリエンテーション

5月19日から3日間、新職員21名は座学や実技講習などを真剣な表情で参加していました。

各部署を見学し、仕事内容や機能、役割の説明を受けたことで医療と介護の連携することの重要性を改めて感じた機会となったようです。

新職員から、「院長からの日々学習、少しずつでも成長していくという姿勢が大切との言葉に、業務でわからないことがあっても放置せずに相談すること。また、自己学習もしていきたい」や「私自身の高校生からの看護観を忘れずに努めたい。初心にかえて頑張っていこうと思った」など他職員からも頼もしい前向きな決意と感想が多くありました。





## 腰や首の痛みについて

リハビリテーション部課長 牧門武善

腰痛や頸部痛は、姿勢×時間が深く関係しています。

仰向け<立位<座位の順で負担が大きくなります。首も下を向く角度が大きいほど負担が増加し、同じ姿勢や動きを長く続けるデスクワークや、仕事内容の変化でも体にストレスがかかりやすくなります。

また、長時間のテレビ視聴や手工芸、スマートフォンの操作などうつむき時間が長くなるほどストレスが増すので注意が必要です。

病気やケガでの安静期間や定年などで余暇時間が増加したことで座位体勢時間が増えたり、事務業務やパソコン作業、草取りなどの同じ動作を繰り返すことも要因です。

### 首の角度と頸椎にかかる負荷



% (立位を100として%で表す)



### 腰や首の痛みに対してのトレーニングや留意点

#### ① うつ伏せ～背骨の伸展調節

(猫背・腰曲がりの改善)

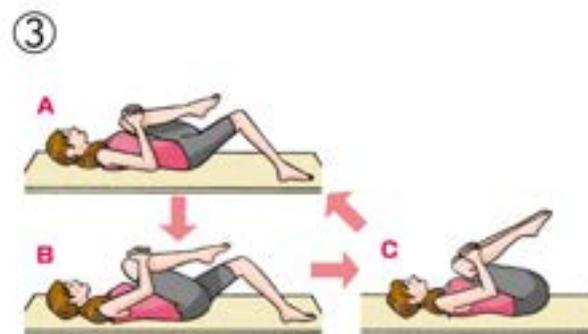
#### ② 体幹筋トレーニングによる反り腰の改善や姿勢の保持・矯正

#### ③ 腰～殿部筋のストレッチ

【ポイント】👉 こまめな姿勢変更 (頸部・腰部へのストレスの集中や偏り改善)

※腰痛や頸部痛には、個人差が大きく原因はさまざまです。

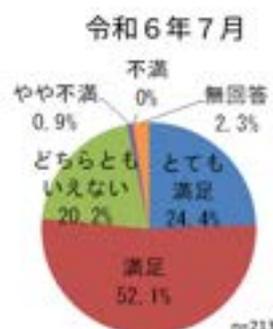
痛みが強い場合は早めの受診をおすすめします。



サービス向上目的のひとつとして診療待ち時間に焦点をあて、1月より外来診療（内科・皮膚科）で予約制を導入しています。4ヵ月以上経過し、内科受診の患者さんやそのご家族、同伴者（施設職員など）の皆さんにご協力いただきアンケート調査を実施しました。昨年実施したアンケート調査とも一部比較し、今回の結果を報告します。

①外来診療の待ち時間はいかがですか  
(受付→診療→会計まで)

②診療時間は適切だと感じますか

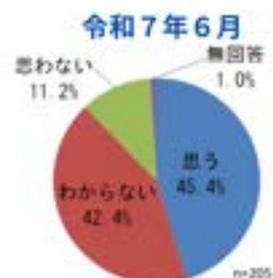


③予約制導入後の待ち時間はいかがですか

④予約制導入により待ち時間が短縮したと思いますか



約7割以上が「適切」との評価をいただいた一方で、「長いと感じる」が約2割以上でした。



短縮されたと思う方は半数にも満たしていません。また、「わからない」との回答が4割以上と多く、実感できるほど変化が見られませんでした。

【ご意見（一部抜粋）】

- ・予約制にしたから時間が決められるので大変良い。
- ・待ち時間は長い日と短い日があったので、短縮したかどうかよく分かりません。
- ・予約時間の意味がない。
- ・予約制じゃないほうがいい。

【評価】

前回アンケートでは当院の全外来診療科目を対象としていますが、今回の予約制導入した内科のみでの調査実績と比較したため、今後詳細に検証が必要と感じました。  
「診療時間は満足」「待ち時間は適切」とおおむね評価されていますが、待ち時間が短縮につながったとの改善された評価項目については、大きく示されませんでした。  
待ち時間の短縮については、毎回のアンケート結果でも課題視されているため、今後も改善に向けた取り組みを継続する必要があります。

## 「残波の風に誘われて！」のテーマにチーム力を結集



4月に開催された読谷村での「残波岬駅伝大会」に、職員同士の親睦を深め、より一層の健康と体力づくりを目的に若草彩る景色を楽しみながら6区間（計22.5キロ）のタスキをつないで駆け抜けました。  
稲福事務長を筆頭に、職員とその子どもたちからなる2チーム（12名）で参加し、地元の皆さんや他チームとの交流もあり、たくさんの温かい声援をいただきました。  
参加された小学生は、「多くの人の助けと応援があって、がんばって走れた」との感想があり、快走できた充実感を笑顔で伝えてくれました。

#### 血液中の脂質

- ・LDLコレステロール（悪玉）  
多くなると余分なコレステロールが血管壁に付着し、動脈硬化を引き起こします。
- ・HDLコレステロール（善玉）  
余分なコレステロールを回収し、肝臓へ戻し、動脈硬化を防ぐ働きがあります。
- ・トリグリセライド（中性脂肪）  
カラダのエネルギー源として利用されますが、残った中性脂肪は、カラダに蓄積されるだけでなく、血液中にも放出されます。そうするとHDLコレステロールが減り、LDLコレステロールが増えた場合は動脈硬化を促進することになります。

※**動脈硬化**：心臓から全身に血液を送り込む役割を担う動脈の内壁が肥厚し硬化した状態

#### コレステロールを下げる食事療法のポイントとは？

- ①調理法の対策  
茹でる→煮る→炒める→揚げるの順でコレステロール値が上がってくるので要確認。
- ②調理で揚げ物にする場合  
可能なら素材を大きく切りましょう。また、衣をつけると吸油率が高くなるので要注意。
- ③バラ肉、ひき肉、ポーク、ソーセージなど控えめにしましょう。
- ④食物繊維が大事！  
大豆、大豆製品、野菜類、海藻類をたっぷり摂りましょう。
- ⑤食事バランスを整えましょう（主食・主菜・副菜）

#### 血中脂質を上げない食事の工夫～沖縄料理を中心に紹介～

- ・**ゴーヤーチャンプルー**  
使用する肉を赤身にすることで脂質量を抑えることができ、ポークは油が多いので一度ゆでこぼして使用する工夫もできます。
- ・**パパイヤいりちー**  
ツナは水煮缶を使用することで、脂質量を抑えることができます。
- ・**クーブいりちー**  
昆布、こんにゃくは食物繊維を多く含み、コレステロールの吸収を穏やかにする働きがあります。
- ・**お刺身**  
魚に多く含まれる油（DHA、EPA）は血液さらさら効果があります。
- ・**もずくの酢の物**  
お酢に含まれる酢酸には、LDLコレステロールの合成を抑えたり、中性脂肪を低下させる働きがあります。

第3回  
シャチの  
ふしぎ



今回は『シャチ』。英語で「クジラ殺し」=Killer Whaie (キラー・ホエール) シャチは人間と同じ哺乳類であり海の王者と呼ばれています。映画『ジョーズ』で恐れられているホオジロザメでも相手になりません。最大体長：約10m 体重：約7.5トン 寿命：おおよそ30~50年

【生態】

肺呼吸をするため、数分おきに水中から顔を出す必要があります。40分以上潜ることもあります。適応力に優れ世界中のあらゆる海に生息しており、淡水河川でも目撃されています。空から見ると黒く、海中から見上げると太陽の光で白く見えます。外敵から身を守り、海に溶け込めるよう進化して白黒の模様ができました。

【人間との共通点】

非常に社会性の高い動物で、強い家族の絆を持っています。数十頭からなる『ポッド』と呼ばれる群れを作り、生涯にわたって一緒に生活します。各個体ごとに性格がさまざま、協力して狩りや子育てをします。人間と同じで住む環境によって生活パターンも異なります。またポッド（家族群）ごとに異なる発声パターンで方言のような独特の鳴き声を発し、仲間同士で視覚的なサインを駆使するものもいます。複雑な感情を理解し共感する能力があるとも言われています。そんな海洋生態系のトップに立つシャチに敵はいませんが、人間の環境汚染や海洋資源の乱獲が唯一の脅威となっているのです。



しせつかいご  
トピックス

## 各3施設のご家族との懇談会



3月にあまわりの丘、6月にはきむたかの丘と南風合同で、入居者さんのご家族との施設状況報告及び意見交換の懇談会を開催しました。

お忙しい中ご家族に参加いただき、職員にとって日々のケアや業務を見つめ直すきっかけとなりました。

今回、関連する事業所の代表者の職員紹介とあいさつを行うこともでき、ご家族から「見えているケア、介護ですね」との声も聞かれました。

今回の貴重な機会をふまえ、各職員とご家族との距離が近くなり、これからも「あっとほーむ」な介護施設であるよう努めていきます。





## こころがふれあうひととき ～保育園児との交流～

5月と6月、通所リハビリに「野の花保育園」と「まこときむたかこども園」の園児の皆さんが来てくれました。

元気いっぱいの子どもたちによる、かわいらしくハツラツとしたダンスや歌に会場はたちまち明るい雰囲気にもまれ、その無邪気な姿に感動し、涙を流される利用者さんもありました。

園児と利用者さんがふれあい、手をつないだり握手をしたりと笑顔あふれるひとときとなりました。

園児の皆さん、先生方、素敵な時間をありがとうございました。



## ハーモニカ演奏から伝わる魅力

6月25日デイサービスにて、小嶋晴樹さんによりますハーモニカ演奏会が開催されました。

各地で積極的に活動されている有名な方です。小嶋さんはスポーツ中の事故にて胴体に麻痺を抱えながら、ハーモニカ演奏の活動を続けられています。

今回の曲は「涙そうそう」や「芭蕉布」など沖縄を代表する曲を中心に、童謡など含め数曲演奏していただき、音楽の奥深さと表現の豊かさでやさしく会場を包んでくれました。

口ずさむ方、演奏に聞き入っている利用者さんもいて、演奏終了後には直接お礼を伝えた方や「今度お会いできる機会には歌えるようになりたい」など、次回の演奏会を待ち望む方もいました。

素敵な出会いと音楽の素晴らしさをあらためて気づかせていただいた時間でした。





## うるま市立具志川東中学校3年生

しせつかいご  
トピックス

### 職場体験学習

7月2日、3日に4名の生徒が職場体験に来てくれました。病院では環境整備、薬局や検査室などを見学し、リハビリ室での体験学習や一次救命処置の実技などがんばってくれました。デイサービスでは、介護補助業務の整容や食事配膳、体操やレクリエーション活動などにも活発に参加し、利用者さんや職員はいつもより清新な雰囲気の中で楽しい時間を過ごすことができました。生徒の皆さんから職員に対し素敵なお手紙と手づくりの職場体験新聞をいただき、大人顔負けのお礼の言葉に感激しました。これからも皆さんのご活躍を期待しています。



## よかつ健康浪漫（ロマン）塾 第1回 腰痛について



講師：牧門 武善  
与勝病院診療副部長  
リハビリテーション部 課長

【日時】令和7年9月25日(木)  
16:30~17:00

【会場】与勝病院通所リハビリ

【参加費】無料

どなたでも参加できます！

### くんちアップ（無料ジム）開放日時のお知らせ

【対象者】65歳以上の与勝地区にお住まいの方で、運動制限がなく移動や運動時に見守りや介助の必要がない方。

【開放日】 9月11日（木） 9月25日（木）  
10月9日（木） 10月23日（木）  
11月13日（木） 11月27日（木）  
12月11日（木） 12月25日（木）

【開放時間】16:45~18:15（1時間30分）  
※9月25日のみ17:00~18:15（1時間15分）

動きやすい服装、運動靴、飲み物、  
タオルをご持参ください



お問合せ・お申込はお電話でどうぞ！

☎098-978-3067

与勝病院通所リハビリ

訪問看護ステーションからの  
リハビリ、始まる。

## 訪問看護

当訪問看護ステーションは、手厚い看護体制を整え  
緊急時や夜間、医療ニーズの高い方にも、ご自宅で  
安心して過ごしていただけるようサポートします。

訪問看護  
ステーション



### 充実の看護師体制

チームで連携して  
安心を支援  
さまざまな側面でサポ  
ートを行い看護を提供

### 24時間365日対応

急なご依頼にも対応  
いつでも相談可能  
関係機関と円滑に連携

### 医療依存度の高い方

専門知識・技術で  
ケアを支援  
ターミナルケア  
にも対応

### スムーズな連携

丁寧な情報共有  
迅速・誠実に対応  
地域に根ざす医療

## 訪問リハビリ

令和7年6月より訪問リハビリも開始しました。

専門的なリハビリを中心に、生活上の相談やアドバイスを  
行い、ご本人、ご家族ともに安心して在宅での生活を過  
ごしていただけるようリハビリスタッフでサポートします。



身体機能向上の  
ためのリハビリ  
(座る、立つ、歩くなど)

日常生活動作の  
リハビリ  
(食事、排泄など)

生きがいや趣味  
づくりなどの社会  
参加をサポート

福祉用具、住宅  
改修のアドバイス

- ♥ 適切なケアとアドバイスでご家族の心身負担を軽減
- ♥ 理学療法士・作業療法士によるご自宅でのリハビリテーション

どうぞお気軽にご相談下さい

与勝病院訪問看護ステーション・訪問リハビリ

TEL : 098-978-1010

FAX : 098-978-6631

【病院理念】わたくしたちは、地域に根ざした信頼される医療を目指します。

基本方針

1. **質の高い医療** —— 常に妥協せず最善の医療を追求します
2. **患者様第一主義** —— 患者の立場に立ち、患者に寄り添った看護介護を行います
3. **地域への貢献** —— 地域から求められる医療サービスを提供します

診療科目

- 内科 ●循環器内科 ●呼吸器内科 ●人工透析内科
- 消化器外科 ●耳鼻咽喉科 ●皮膚科 ●整形外科
- リハビリテーション科 ●歯科 ●歯科口腔外科



【病棟】病床数 140床

回復期リハビリ病棟  
(イッペー病棟：40床)

地域包括ケア病棟  
(ブーゲンビリア病棟：40床)

療養病棟  
(イジユ病棟：40床)

緩和ケア病棟  
(月桃病棟：20床)

〒904-2311沖縄県うるま市勝連南風原3584番地

TEL 098-978-5235

FAX 098-978-5244



住宅型有料老人ホーム  
あっとほーむ きむたかの丘  
(定床数：100床)



住宅型有料老人ホーム  
あっとほーむ あまわりの丘  
(定床数：62床)



サービス付き高齢者向け住宅  
アットホーム 南風  
(定床数：30床)

与勝病院では、**外来受診の方**を対象に**無料送迎**を行っています！

**ご自宅や施設**





リフト車 軽自動車  
車椅子の方も利用できます

与勝病院



送迎予約時間

**9時～16時**(土日・祝祭日は除く)

送迎予約番号

**090-7585-2255**

対象地域：うるま市、沖縄市

※送迎可能範囲があります。詳しくはお問い合わせ下さい。

**事前予約が必要です。** 予約状況により、ご希望に添えない場合があります。



広報誌 美ら景 秋うららだより V o l . 3

発行日：2025年9月2日

発行：医療法人沖縄寿光会

編集：広報委員会

与勝病院ホームページ  
<http://yokatsu-hp.jp/>

