新年のご挨拶

中頭病院 院長　下地　勉 / ちばなクリニック 院長　大城 直人

新春対談

キレイに痩せる

Happy New Year 2021

K-ai NEWS

敬愛会の今をつたえる

社会医療法人敬愛会
広報誌
ご自由にお取りください
2021.1
Vol. 95 号

明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては令和３年の新春を大きな希望をもって迎えられたことと思います。

昨年は新型コロナウイルス感染症に翻弄された１年でした。

４月中旬から沖縄でも新型コロナウイルス感染症が流行し、院内のコロナ対策本部を立ち上げその対応に奔走する日々が始まりました。救急医療の最前線で患者を診察し、入院患者の受け入れを始めた病院職員には改めて感謝申し上げます。

９月から院内に遺伝子検査法(LAMP法)を導入し早期のコロナ感染症の確認、そして院内感染防止に努めてきました。検温や日々の体調管理でご協力頂いた利用者の皆さまへも感謝申し上げます。未だに面会制限が続いており心苦しいところではありますが、院内感染対策徹底のため今年も一層のご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

中頭病院の基本方針「私たちは地域医療の継続に責任を持ちたい」を実践していくためには職員のみならず地域の皆さまのご理解が何より不可欠です。個人個人が感染予防対策を徹底し、一日も早く普通の生活に戻れる日を心待ちにしています。今年も職員全員の力を結集し良質な医療提供の継続に努めてまいりたいと思います。皆さまにとりまして今年が良い年であることを祈念し新年のご挨拶といたします。

中頭病院 院長　下地　勉

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は社会の多くの人々と同様、医療界においても新型コロナウイルス感染症の対応に追われた年でありました。

ちばなクリニックでは、外来診療の一部制限、発熱外来の設置、健診部門の一時閉鎖、玄関先での検温などを行い、通院の皆さまには大変なご迷惑をおかけするとともにご協力を頂きました。当初は感染防護具も不足し、不安の中での診療体制でありましたが、地域の皆さまよりマスクの提供などをはじめ、多くの支援と励ましのお言葉、更に職員の医療人としての使命感に支えられ診療を維持することができました。改めて皆さまに感謝の意を伝えたいと思います。

ちばなクリニックはこのように地域の方々と職員に支えられ開院20年目の年を迎えることができました。開院以来、地域の皆さまに安全で質の良い医療と健康増進・介護の提供を目標にしてまいりました。今後もこの方針を維持し、コロナ感染症の時代の中にあっても感染対策を十分備え皆さまに信頼され、安心して受診していただけるような体制を整えてまいります。

新しい年が新型コロナウイルスの脅威に打ち勝ち希望に満ちた明るい年となることを願い新年のご挨拶といたします。

ちばなクリニック 院長　大城 直人

謹んで新年の
ご挨拶を申し上げます

新春対談

キレイに痩せる

経理課 許田 高明 × 看護師 銅谷 三奈子

許田高明 Kyoda Komei
沖縄県出身、名桜大学を卒業後、敬愛会へ入職。
ちばなクリニック医事業務課・用度課を経て現職
長女（7 歳）・次女（5 歳）・三女（3 歳）の女子パワーに圧倒されつつも医療経営士、診療報酬請求事務能力認定試験、FP 技能士などの資格取得を叶えた向上心の塊

銅谷三奈子 Doya Minako
新潟県出身。夫の転勤で念願であった沖縄へ移住。
趣味はランニング・ヨガなど。
看護師の他、健康運動指導士やヨガインストラクターなど多彩な顔を持つ

銅谷　よろしくお願いします！早速ですが、普段はどんな運動をされていますか？

許田　自宅で筋トレと、通勤時のウォーキングを続けています。

銅谷　きちんとされていますね。では健康診断で異常値があったり保健指導などを受けたことはありますか？

許田　普段、アルコールは摂らないんですが、肝機能が落ちてて気になるところですがやっぱり一番は体重ですね。

現在 80kg ですが、max は 90kg まで（苦笑）

銅谷　（笑）何があったんですか！？

許田　筋トレの先生に「一旦、体重を増やした方が筋肉をつけやすい」と言われて。体重を増やしながら筋肉をつけて絞る、のはずが絞れなくて。

銅谷　筋肉をつけたら当然体重は増えますからね。絞るのは脂肪、ということね。許田さんの理想の体型は？

許田　マッチョでも無くガリガリでも無く、ある程度いい感じに。

銅谷　上半身、特に大胸筋がしっかりしていると男性らしい印象が出ますよね。筋トレはどんなことをしていますか？

許田　ベンチプレスですが、支えがいないので少し落として 70kg の 20 回を 3 セットやっています。

銅谷　なかなかできているじゃないですか！食事はどうですか？

許田　朝は必ず食べてますよ。チーズハンバーグ・しょうが焼き・カレーを 1 年間ずーっと循環しています。昔っから続けている食べ方ですね。朝にガッツリ食べて腹持ちが良いので、お昼は摂らず晩ご飯の 1 日 2 食スタイルです！

銅谷　それだ。男性も女性もタンパク質が凄く大事で、許田さんの体重だと 1 日 80g のタンパク質が理想なんです。タンパク質の含有量は卵 1 個で 6g、納豆だと 8g。結構な量を摂らなきゃいけなくて、難しいですよね。お昼時間や空いた時間にゆで卵を 1 個食べるとか、タンパク質をとる習慣をつけると良いですね。

許田　なるほど。あと（経理課なので）座りながらできる筋トレってありますか？

銅谷　バランスボールとか色々あるけど、実は“ながら運動”はあまり勧めたくないんですよね。筋肉鍛えようって思ったら、そこに意識を集中してやるのがトレーニング。無意識でただやるトレーニングだと、筋肉を作る作用が違うと思うんですよね。**筋肉を作る時に大事なことは「今ここを使ってる」って意識する、集中することなんです。**他にできる事といえば、廊下を歩く時の姿勢を気をつけること。姿勢と筋肉（体型）ってリンクしてるんですよ。体型を作る基本です。ウォーキング通勤の時は、**①遠くを見る　②お腹締める　③足裏三点（内側・外側・かかと）の重心を意識して**取り組んでみてください。ボーっと歩くんじゃなくて意識してサクサク歩くことが重要なんですよ。

許田　わかりました！やってみます。良い結果が報告できるとよいのですが・・（笑）頑張ります！

敬愛会 information

新任医師の紹介

令和２年１２月１日付けで当院に入職された先生です。どうぞ宜しくお願い致します。

脳神経外科
濱本　裕太
（はまもと　ゆうた）
地域の皆様の健康に少しでも
貢献できたらと思っております。

医師の退職について(12月末日)

集中治療科：岩見　有希子　　皮膚科：岩元　凜々子　　整外外科：村上　恵美　　内科：仲田　清剛

ちばなクリニック初代院長　仲田清剛　先生　御勇退

平成 14 年ちばなクリニックの開院から 14 年、予防から介護までをコンセプトに、中頭病院から引き継いだ専門外来に加えて、家庭医療センターを立ち上げ、地域の皆さまが医療福祉サービスを受けられるよう、そのかけはしとして、クリニックの運営に全力を注いでこられました。
また国際基準 ISO9001 の導入など力強いマネジメントでクリニック運営の礎を築いてこられました。
今後も健康には十分留意され、ますます健勝されることを願います。
長きにわたり本当にお疲れ様でした。

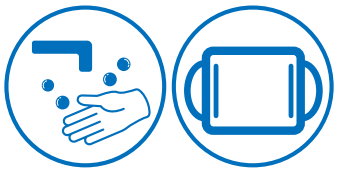
ギャラリーなかがみ

中頭病院１Ｆ ※ スケジュールは、都合により変更になる場合が御座いますので予めご了承ください

南恩納折り紙サークル作品展

期　間　令和3年1月4日(月) ～ 1月31日(日)

ご来院の際は、感染症予防対策として、手指衛生とマスク着用のご協力をお願いいたします。



広報誌「K-ai ニュース」読者アンケートにご協力ください

アンケートはこちらから

社会医療法人　敬愛会　広報誌　中頭病院　ちばなクリニック Chibana Clinic

敬愛会理念

良質な医療を地域に提供　ホスピタリティ精神に徹する　経営基盤の安定化　職場は学びと創造の場

K-ai news 第 95 号　編集・発行 / 社会医療法人 敬愛会　沖縄市字登川 610 番地　TEL：098(939)1300　FAX：098(937)8699　URL:https://www.nakagami.or.jp/