



楽しく健康的に痩せる
～歩くことが楽しくなるアプリの紹介～ その名も「ALKOO」

当院の健康法人推進委員会では、職員が生き生きと健康で働く事を目的として、「ハッピーマイルアクション」と名付けた取り組みを行っています。その一つとして、「**体重を減らす、楽しく健康的に痩せる**」をテーマに、歩くことが楽しくなる無料アプリ(ALKOO)を紹介しています。このアプリは毎日、歩いた歩数や距離、消費カロリーが自動記録され、歩数がグラフ表示されるのでとても励みになります。一人だと続けられない人もみんなで歩数を競い合いながら楽しく健康づくりを続けられることを願っています。



タピックスポーツ支援事業部の紹介

理学療法士 楠木 力

近年のスポーツの増進や習慣の促進、スポーツ外傷や障害の予防・治療、そして障害スポーツ促進・支援、生活習慣病予防等のニーズの高まりに対応する専門組織として2018年4月にタピックスポーツ支援事業部を設立しました。スポーツ支援を通じて地域の健康増進、スポーツ活性化に貢献する事を目標に医師、看護師、リハビリ職と幅広い職種で構成された当院独自のスポーツ支援専門の組織です。

○主な活動内容

- ・タピック独自の認定スポーツトレーナーの育成 (Tapic Athletic Trainer : TAT)
- ・スポーツ大会や部活動のサポート (空手、ゴルフ、マラソン、ハンドボール、サッカー、野球)
- ・一般向け講習会の開催 (障害予防講習会、運動習慣促進講習会)
- ・法人内での連携 (コザ運動公園、ペアーレ沖縄タピック、ユインチホテル南城、東南植物楽園、スポーク)

○活動実績①：育成事業

- ・ Tapic Athletic Trainer(TAT)養成講習会2018年度・2019年度開催
※第1期生：19名、第2期生：7名の認定、第3期生：8名 養成中

○活動実績②：現場サポート

＜医療班サポート＞

- ・ダイキンオーキッドレディースゴルフトーナメント
- ・空手大会(国際・全国・県内)
- ・沖縄マラソン
- ・沖縄県高校野球大会
- ＜競技力向上プログラム合宿＞
- ・県立高校女子ハンドボール部



○スポーツ支援事業へのご質問・ご相談について

スポーツ外傷や障害に関する事はもちろん、健康管理や生活習慣の悩みについてもお気軽にご相談下さい(ケガの予防・リハビリ方法・体調管理方法・ストレッチ・トレーニング、テーピング、生活習慣改善、スポーツ栄養、その他)。

TOKYO2020 オリンピック パラリンピック

2021年7・8・9月に東京2020オリンピック・パラリンピックが開催。医事課 津嘉山 尚子

当院、宮里好一理事長が2021年5月1日のオリンピック・パラリンピック沖縄市代表聖火ランナー伴走者を務め、また沖縄県障がい者スポーツ協会理事長として、8月14日のパラリンピックの聖火フェスティバル集火式・出立式(沖縄県)及びパラリンピックの採火式(沖縄市)に参加しました。

「採火式」で炎が灯された色鮮やかなオリジナルキャンドルは東南植物楽園で育つカユプテの葉からオイルを抽出し、その原料をもとにコザ運動公園で開催されたワークショップにて製作されました。

競技では本土復帰の1972年に沖縄出身者が初めて五輪に出場してから49年、空手の男子形で『喜友名 諒』が沖縄出身者初の金メダリストに輝き、レスリング男子グレコローマンスタイル77キロ級で『屋比久 翔平』が銅メダルを獲得しました。コロナ禍の大変な状況下において、沢山の方に感動と勇気を与えてくれました。
※写真：沖縄タイムス社提供



医師紹介(精神科)

富盛 宏 医師

- ・年齢：52歳
- ・診療科：精神科
- ・趣味：ゆんたく
- ・ワクワクすることの探索
- ・特技：笑う



いつも笑顔の絶えない職場を目指しています。

中山 勲 医師

- ・年齢：82歳10か月
- ・診療科：精神科
- ・趣味：旅(団体旅行は苦手)
音楽鑑賞(知識なし)
時にエッセイを書く



引き際を決めるということはかなり難しい問題と思う。まだ働けそうな気もする。役に立つような気もする。体力の衰え、知力の衰えの自覚はある。ただ自分が年寄りであるという自覚があまりない。この乖離は不自然な事だと思うが実感である。ただ皆に迷惑をかける事は是が非でも避けたいと思う。特に患者さんには、自分以外の誰かの役に立つ事を願い、立っていることが自分の思い違いになることを恐れている。だから自分で判断できない時は、上司に判断してほしいと心からお願いしたい。

玉城 祐一郎 医師

- ・年齢：36歳
- ・診療科：精神科
- ・趣味：ジョギング旅行・筋トレ・映画音楽鑑賞



4月から精神科医として赴任しました玉城と申します。精神科医療、特に認知症の患者さんの診療を中心に頑張っていきたいと思っております。このコロナ禍でなかなか難しい時期が続きますが、一緒に頑張っていきたいと思います。

宮原 秀和 医師

- ・年齢：53歳
- ・診療科：精神科
- ・趣味：旅行・読書
- ・特技：寝ること



7月よりお世話になっております。長年精神科医として仕事をしていますが、最近精神科医療の変化が著しく、情報を必死に集めている状態です。精神科は薬物療法が非常に有効ですが、万能ではありません。幸い、ここはリハビリテーションの病院です。身体的なりハビリと同時に精神的なりハビリにも取り組んでいきたいと思っております。未曾有の事態の中、この原稿を書いておりますが、可能な対策をしっかりとって、この危機を一緒に乗り越えていきたいと思います。