



社会医療法人清風会 会報

社会医療法人清風会は2015年に中小企業が持つ特徴的な価値を評価し認定される「企業価値認定」を受けました。

熱中症対策と感染症対策の両立に努めましょう！



ピオーネ、マスカット、桃など
フルーツ王国岡山の夏の味覚！
季節の果物は味も栄養も満点です！



日本三名園のひとつ、後楽園で
毎年行われている『夏の幻想庭園』。
花火とは違った魅力のイベント♪
<今年は感染対策を実施して開催の予定です。>

今月の メッセージ

暑い夏も 新型コロナウイルスの 感染拡大に注意！



今年度がスタートして間もない時期から新型コロナウイルス感染拡大により、国内が厳しい状態となっていました。6月には一度落ち着いてきたかに見えた新型コロナウイルスの国内感染者数ですが、7月に入ると一気に増加し、7月半ばには岡山県でも初のクラスターが発生しました。

暑くなっても新型コロナウイルスの危険が治まっていないことを実感する日々が続いています。

「新しい生活様式」ということで、3密を避ける、手洗い・消毒の徹底、マスクの着用等意識して過ごされていることと思いますが、暑さが厳しくなり冷房のために部屋の窓を閉め切ってしまったら、マスクを着用せずに歩いていることも感染拡大の原因になっていくでしょう。

一人ひとりの行動が、今度の感染規模の拡大・縮小といった結果につながっています。責任のある行動を心がけ、感染拡大防止に努めましょう。

★新しいことを始めませんか？★

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、全国的に夏祭りや花火大会が中止となっています。

全国の小中学校では、4月からの休校期間中に遅れていた授業分、夏休みが短縮となっている学校も多くあります。

去年の今頃には誰も想像していなかったような今年の「夏」。遠距離の家族や友人となかなか会えなくなったり、趣味の旅行や外出ができなくなったりと、様々な理由で気分が落ちこんでしまうこともあるかと思いますが、「できなくなったこと」を考えるのではなく、代わりに何ができるかを考えてみましょう。

直接会えない家族・友人と、これを機に電話やインターネットを使って話してみたり、今までやったことの無い趣味（読書、家でできる運動、手芸、料理、DIYなど）にチャレンジしてみたいかがでしょうか。今まで難しいと思っていた事でも、やってみると案外簡単にできたり、自分に合っていると感じるかもしれません。

こんなときだからこそ、今まで当たり前のようにできていた事に感謝し、新しいことにチャレンジするチャンスにしていけると良いですね！



ご利用者様 インタビュー

VOL.5

実際に施設をご利用いただいている利用者様にご感想をお伺いしました！



M.S様
コロバン道場 日本原
利用歴：平成27年より

ここに来るのを
楽しみに過ごしています！

(イ) インタビューア！以下(イ)コロバン道場には、いつから来ていただいているのでしょうか？

(利用者様..以下(利)もうだいぶ長いことお世話になってますよ。奈義で運動ができる施設に通っていたんですが、ここが閉鎖するということでお友達と一緒にコロバン道場に見学に来たんです。最初は見学だけのつもりだったんですが、友達に誘われたこともあり、そのままお世話になることにしたんです。

(イ) そうだったんですね。コロバン道場に來られる前から、お身体に関して悩みがあったんでしょうか？

(利) そうですね。歳をとるにつれて色々不調が出てきていたんですが、ある年に肺炎になって津山の中央病院に入院したんです。その後も体調が優れなくて、名古屋に住んでいる娘から「家の近くに良い病院がある」と呼んでもらい、愛知に住んだこともありです。年々病気や症状が増えていく感じでしたね。

(イ) それは大変でしたね。

(利) コロバン道場に始めた頃は運動もいろいろできていたんですが、今はマシンを使ったトレーニングは難しいので、準備体操のあとはプリントをして過ごしています。

(イ) そうだったんですね。プリントは

昔から、本を読んだり
勉強するのが好きでした

(イ) 趣味やお好きなことはありますか？
(利) 亡くなった主人も私も本が大好きで、昔からよく「本の速読み競争」をしていたんです。今でも読書は大好きですね。

(イ) すこいですね！

(利) 実は、数年前に転倒して頭を打った際に、打ちどころが悪かったのか記憶や言葉が全然出てこなくなってしまうって、以前はすらすら読めていた文字もつかえなくなってしまいました。今は、息子に「これは何て読むんだったかな？」と確認して少しずつ読むようにしています。

(利) そうなんです。それでも、本を読まれたり、勉強を続けられるのはとても良いことですよ。

(イ) 私の父は昔から家で「勉強会」を開いていて、多いときは県南の方からも併せて20人くらいの人が参加していたんです。父が亡くなってからは娘が、今は息子が引き継いでくれて、毎月第2土曜日の夜に開催しています。

(イ) そうなんですか！ その勉強会に、ご自身も参加されているんですか？

(利) はい、私も参加しています。今は6人くらいの方が参加されるのですが、勉強会の日は参加者の方の夜の食事を用意して、一緒に食べるんです。

(イ) それは楽しそうですね。

(利) 長年お付き合いしている方ばかりなので、楽しいですよ！

道場では
脳トレのプリント
楽しく取り組まれています！



今より悪くならないように
頑張りたいと思います

(イ) 体調が優れないということですが、具体的にどんなことでお困りですか？

(利) 今、一番困っているのは呼吸器が弱くなっていること。数年前から昼はチューブをつけないで、夜も睡眠中に無呼吸にならないよう器具をつけて寝ています。

(イ) それは大変ですね！

(利) 悪いところは色々あって、少し前に胸のあたりが痛いなど思ったら肋骨が折れていたこともあったんです。身体も痛いし、言葉が出にくくなったりで、昔はできたことがほとんどできなくなってきたときもあるんですが、根が楽天的なので「どうにかなるだろう」とあまり落ち込んだりしないようにしています。

(イ) 楽天的(笑)！とても良いことですね。年齢とともにどうしても身体が動きにくくなったり、記憶力が低下した

どんな物をされているのですか？

(利) 今は脳トレが面白くて、毎回脳トレのプリントをやっています。

(イ) 楽しく取り組まれているようで、何よりです！

(利) 実は、今年も少し体調を崩して、2月末から6月半ばまで喘息などの症状がひどく、コロバン道場をお休みしていました。

(イ) えっ！すみません、お元気に話してください。さっさといるので全然そんな風に思いませんでした。

(利) 6月末からもう一度来られるようになって、なんとなく元気になってきたように感じます。運動ができなくても、ここに来ると馴染みの利用者さんと会えるし、話ができるから元気が出るんです。通えるようになって良かったです。スタッフさんも皆良い人で、ここに来るのを楽しみに過ごしています。

(イ) そう言っていただけると嬉しいです。

シルバーカーを使って
しっかり自分の足で
歩かれます！



りということには誰にでも起こることなので、悪く考えすぎずに笑顔で過ごされるほうが心にも身体にも良いと思います。

(利) 記憶力や体力が落ちないように、今でも家で使った水道や電気料金の支払いが私ができるようにしています。郵便局、農協、銀行と通帳を分けて管理しています。前に息子から「こっちで管理しようか」と言われたこともありますが、自分のお小遣いの管理もしたいので(笑)。断って自分で続けています。

(イ) それはすこいですね。お金の管理は計算や記憶力が必要なので、続けられるのはリハビリとしても効果的だと思います。

(利) 他にも、記憶力や認知機能がこれ以上悪くならないように、友達や親戚に手紙を書くようにしています。最初はカタカナやひらがなで書いて、携帯電話で漢字を調べながら清書するんです。

(イ) 色々努力されていて素晴らしいです。寒い時期は体調を崩されてコロバン道場もお休みされていたということですが、せっかく体調も戻って来られたようですので、暑い季節も十分注意してお越しくださいね。

とても朗らかに、にこにこ笑顔でお話してくださったM様。お身体はつらいこともあるようですが、持ち前の明るさでご友人やご家族様と一緒に日々元気に過ごされています。

体力・記憶力をこれからも維持していけるよう、スタッフ一同サポートさせていただきます！

自律を支援する

第5回

社会医療法人清風会が設立当初から抱く目標は「自律の支援」です。実際に現場でどのような取組を行っているかご紹介します。



入院された患者様が、元気になってご自宅に戻り、「自律」した生活を送れるよう支援します！

病棟主任 退院支援看護師 福谷 理香

地域の方々が、いつまでも元気にご自宅で過ごせるように支援する

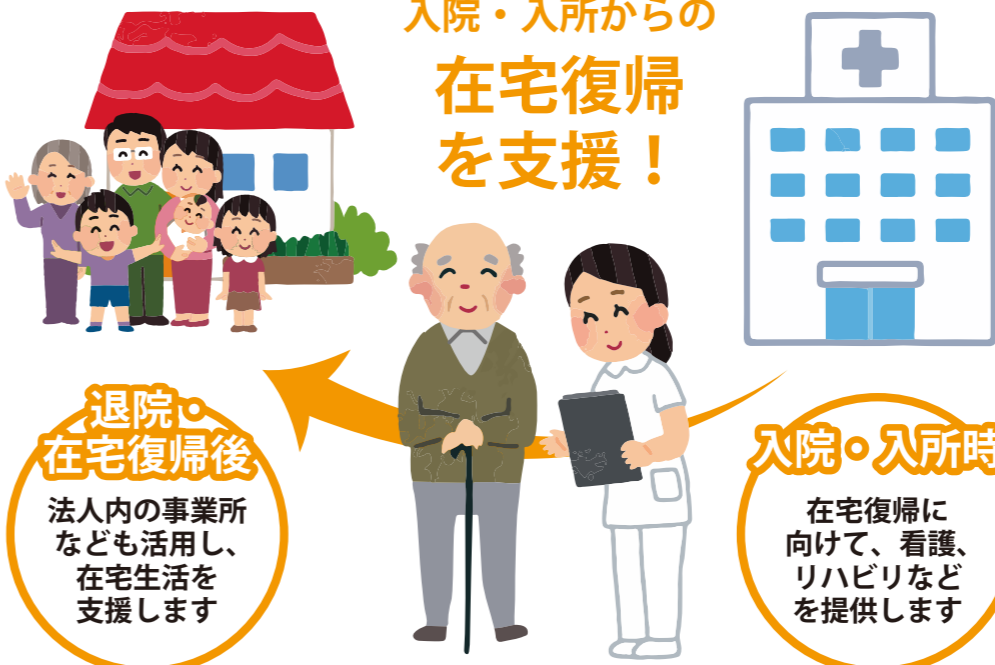
日本原病院は、当院や他の病院において手術などの急性期治療を経た方や、在宅生活・施設生活における症状の悪化等により入院治療を要する状況になった方が在宅復帰を目指すための「地域包括ケア病棟」を60床有しています。

ご高齢の方などが一度入院してしまつと、そのままずっとご自宅に帰ることができずに、段々と体力が低下していくといったケースがあります。

当院では、患者様一人一人に合わせたリハビリプログラムを用意し、「自律」した生活ができるように、在宅復帰を支援しています。

また、清風会は1つの法人の中で多数の事業所を有しており、病院から在宅までの多くの関わりが可能です。短時間通所リハビリや介護老人保健施設、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、ケアプランセンターなどの法人内事業所と密に連携を取り、協力して患者様の退院後の支援を行っています。

入院・入所からの在宅復帰を支援！



入院・入所時

在宅復帰に向けて、看護、リハビリなどを提供します

退院・在宅復帰後

法人内の事業所なども活用し、在宅生活を支援します

退院支援看護師として利用者さんの在宅復帰を支援しています

「退院支援看護師」とは、入院された患者様が在宅に戻れるための全般的な支援や調整を行う看護師のことです。在宅に戻ったその日から患者様ご本人やご家族の方が困らないように、体の機能に関する問題を取り除いたり、新たな医療処置に関する調整をしたりと、退院に向けての調整を行うことが大きな役割です。

同じような役割として社会福祉士がいますが、医療的なコーディネートができるという利点を活かし、お互いに協力体制をとっています。

現在は主任として、病棟に入院中の患者様の看護、他の看護師の指導・育成と、患者様の退院支援を両立して行っているため、忙しい日々ですが、一人でも多くの患者様が元気に自宅に戻られ「自分らしく、自律した」生活を送っていただくことができるよう、ご家族の方も含めサポートしています。

「退院支援」は、地域の皆さんがより良い医療・介護を受け、また元気にご自宅に戻って行くためにかけがえの無い仕事です。

今後は病院の中だけに留まらず、市町村などと連携して疾病の予防や健康増進の面で地域の多くの人たちと関わりを持つようになれば良いと思っています。

感覚統合運動サーキット

外来リハビリに通われているお子さんを対象に、感覚統合を目的としたサーキットを作って体験してもらいました。

飛んだり、投げたり、回ったり、ルールを守って楽しく遊びました。最初は慣れずに難しかったことも、ルールを守って楽しくチャレンジして、みんな上手にできていました。

こういった遊びは五感を刺激し、発達を促すのにとっても大切です。遊びを通して発語が活発になることや、体幹が強くなるなどいろいろな効果が期待できます。



今月の家族会



コロナウイルス感染症予防のため、3月から中止となっていた高次脳機能障害家族会ですが、マスクの着用や消毒といった感染対策を行い、6月24日に久々に開催することができました。

参加者同士、顔を合わせるのが久しぶりということもあり、それぞれの近況報告を中心に、非常に話が盛り上がりしました。

日本原病院では、毎月第4水曜日の午後2時から高次脳機能障害家族会を開催しています。参加についてご興味のある方は、お気軽にお問合せください。



軽い熱中症症状をセルフケア！



手の甲側、小指のラインと手首が交差するあたりのくぼみにあります（ポコッと出ている骨の小指側の際あたり）

陽谷は体内の熱を外に放散するツボとされています。細い血管にも通じるので、暑さで動悸がするときなどにも有効です。親指でジワッと10秒ほどかけて数回指圧しましょう。

熱中症になっちゃったら...

- ① 涼しい場所へ行く
- ② 冷たい物で身体を冷やす
- ③ 水分補給をする

これらを行っても体調が優れない時は医療機関を受診しましょう。

栄養だより





第64回
テーマかぼちゃ

真夏の太陽がまぶしく、冷やしたスイカにかぶりつくのが楽しい季節がやってきました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？
今回は、これからたくさん収穫される「かぼちゃ」について調べてみました。どうぞご覧下さい。

かぼちゃの歴史

原産地は南米といわれ、日本へは16世紀にポルトガル船によって伝えられました。「かぼちや」という名前の由来は、「カンボジア産の野菜」「カンボジア瓜」と呼ばれていたものがなまって「かぼちや」となったそうです。また、中国から伝来したかぼちやは、中国の南京の港から来たという意味で「南京かぼちや」「南瓜」と呼ばれるようになったそうです。

かぼちゃの種類

種類	日本かぼちや	西洋かぼちや	ヘポかぼちや
			
特徴	ぬっとりしていて和食向き。	ホクホクとして甘味が強い。	淡泊な味。多くは観賞用
品種	黒皮かぼちや バターナッツ	坊ちゃんかぼちや 栗かぼちや	そうめんかぼちや ズッキーニ
料理	煮物 	クロック サラダ 	そうめんかぼちや... 酢物、おひたし ズッキーニ... ソテー、ピクルス

そうめんかぼちや



一般的には酢物やおひたし、そして、そうめんのように「めんつゆ」で食べる事が多いです。「秘密のケンミンショー」では岡山県でそうめんのように食べる事が紹介されました！



かぼちやの生産日本一は北海道なんだよ～！

岡山県では牛窓が有名な産地だニャー！



緑黄色野菜の王様 ● かぼちやの栄養 ●

βカロテン

免疫カUP
かせ予防



ビタミンE

冷え症 美肌効果
老化防止

食物繊維

便秘解消
コレステロール抑制

ルテイン

眼精疲労の回復

おいしいかぼちやの選び方



かぼちやの種にはたんぱく質、カルシウム、ビタミン、鉄など、たくさんの栄養が含まれています。



なるほど！
スーパーフードと呼ばれて、海外のセレブが注目している食材なんじゃと！

かぼちやたっぷり夏野菜カレー

【1人分：624kcal、塩分2.5g】



作り方

- ① 米を洗い30分ほど浸水した後、炊飯器で炊く。
- ② 玉葱は1cm幅のくし型に切る。
- ③ ジャがいも、かぼちや、なす、ズッキーニは2cmの角切り、ピーマンは1cmの角切りにする。
- ④ 鍋に植物油をひき、おろしにんにく、牛肉、玉葱を入れ火が通るまで炒める。
- ⑤ ④の鍋に水を加え、沸騰したらあくを取る。
- ⑥ ⑤にピーマン以外の野菜を加え、材料がやわらかくなるまで中火で煮込む。
- ⑦ ジャがいも・かぼちやがやわらかく煮えたらピーマンを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑧ 一旦火を止めてカレールウを割り入れて溶かし、とろみがつくまで再度弱火で煮込む。
- ⑨ 器に盛り付け、福神漬を添えて完成。

材料 (5~6人分)

- 米…………… 3合
- 牛肉…………… 200g
- 玉葱…………… 200g
- ジャがいも… 200g
- かぼちや… 300g
- なす…………… 100g
- ズッキーニ… 100g
- ピーマン… 50g
- 植物油…………… 12g (大さじ1)
- おろしにんにく… 5g (小さじ1)
- 水…………… 850ml
- コンソメ… 7.5g (大さじ1)
- カレールウ… 115g (1/2箱)
- 福神漬…………… 35g

2020年8月 栄養課

ALSという病名を聞いたことがありますか?

ALSは脳や末梢神経からの命令を筋肉に伝える運動ニューロン(運動神経細胞)が侵される難病で、手足、舌など、さらには呼吸に必要な筋肉が徐々に動かなくなってくるものです。

そのALSをお持ちの利用者さんが、この度わずかな動きで操作できるパソコン(意思伝達装置)を始められました。うまく言葉が出せなくて何度も聞き返したり伝わらなかつたりしていましたが、パソコンを利用することで何がしたいのかちゃんと伝えることができるようになりました。

いつでもメールくださいといねとお伝えすると、長文を打つのがとても疲れるとのことですが、「メール見ました。」とお返事があり、スタッフ皆で喜んで拝見しました。

できなくなるが増えお辛そうでしたが、パソコンを使うことで世界が広がり、最近では笑顔が増えています。



七夏の願い事

七夕の日、利用者さんと願い事を短冊に書き、色とりどりのちょうちんや吹き流しと一緒に笹に飾り付けました。

短冊に書かれた願い事を紹介します。

一つ目は「元気に長生きできますように」です。毎年数名の利用者さんが書かれます。怪我や風邪に気を付けて元気に過ごしてください。

二つ目は「コロナが早くおさまりますように」です。春先ごろから全国でどんな感染が拡大しました。いっどこで感染するか分からないので、皆さん予防はしっかりしましょう。

70代後半の男性利用者さんのご紹介

脳梗塞を発症したご利用者さん。手術後、一時期は呼吸状態が悪化し、不安定な状態に：経管栄養(チューブなど)を使い、胃や腸に必要な栄養を直接注入)から経口に戻りましたが、嚥下機能も低下して、誤嚥の危険もありました。

その後、高次脳機能障害(脳の機能のうち、認知機能に起こり、注意が散漫、怒りっぽい、記憶が悪くなる、段取りが悪くなる、などの症状)はありますが、入院生活を送り、身体、嚥下のリハビリを継続して受け、徐々に回復されました。

退院時は一人で歩き、食事は家族と同じ食事を食えることができています。

福祉用具の貸与で、段差昇降用の両手すりやベットの利用され、上がり框など日本家屋のあちこちの段差もスムーズに跨いで移動されています。

以前は、田んぼ、畑をされていました。発症により、一人では困難となりました。しかし、デイサービス、リハビリのあるデイケアサービスなどのご利用により、身体機能の維持、入浴等、介護負担が軽減されています。

今後は夫婦で畑に出て、野菜の植え付け準備を開始する予定です!

これからも自宅での生活が継続できるように、ご本人、ご家族と共に、その時々に必要な事を検討していきたいと思えます。



奈義ファミリークリニック

奈義長寿大学で講師を務めました

7月15日、田中医師が「奈義町長寿大学」での講師を務めました。50名を超える参加者の皆さまに迎えられ、「アフターコロナ With コロナ」と題して、お話をさせていただきました。

新しいウイルスと共存していくために、これからも引き続き予防を継続していくことが重要です。「差別」のお話もありました。



感染者や関係者、ひいては都道府県単位といった大きな枠組みに対する差別意識は、根本には感染に対する恐怖・怖さがあるといえます。

正しく知ること、他者を思いやる気持ちをもって、正しく予防をしましょう。

奈義ファミリークリニックは皆様の健康を見守っています。

ご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。



6月19日、上春医師が大原中学校の1年生の生徒を対象に「たばこ健康」についての講演を行いました。

生徒の皆さんは真剣に話を聞き、ストローを使ってCOPD体験をしたり、たばこを勧められたときの断り方を練習したりして、たばこの害とニコチン依存症について学びました。

家族の方に禁煙を勧めようとお話をされている生徒さんもありました。

今後も、地域の皆さんが日々元気に健康に過ごせるよう、講演活動などを通じて協力していきたいと思えます。

湯郷ファミリークリニック

中学校で講演会を行いました!

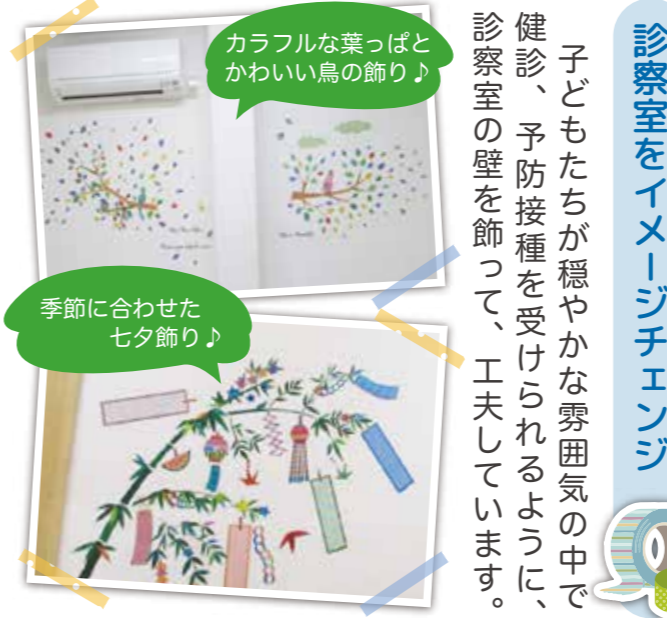
津山ファミリークリニック

グリーンカーテンが成長中!



グリーンカーテンのきゅうり、しかくまめ、ゴーヤ、あさがおがぐんぐんと育っています。きゅうりは収穫しました。

自然の恵みに感謝、そして力強さに感動しています。



カラフルな葉っぱとかわいい鳥の飾り♪

季節に合わせた七夕飾り♪

子どもたちが穏やかな雰囲気の中で健診、予防接種を受けられるように、診察室の壁を飾って、工夫しています。

診察室をイメージチェンジ

7月発刊分：7月に利用者様にお配りしたものを紹介します。

おとなの学校新聞

Vol.106

介護老人保健施設
おとなの学校
岡山校
津山市日本原 352
0868-36-3390
編集担当
通所スタッフ
発行責任者
森 夕子



雨が降るたび山の緑も濃くなってきた6月22日(月)、父の日のイベントを行いました。

利用者様にくじを引いて曲を選んでいただき、「青山脈」「月がとつても青いから」など、皆で楽しく歌いました。可愛く仮装したスタッフ(中には1人、ちよつと…のキングも混ざっていました)も一緒に歌い、盛り上げました。

殿様の仮装をしたスタッフと利用者様のデュエットは、なかなか「乙」なものでした！締めには全員で365歩のマーチを歌いました。

その後、スタッフが作成した父の日のカードとバラの花、そして健康祈願のお守りを利用者様にプレゼントしました。皆様喜んでくださり、とても楽しい会になりました！



面会制限の解除について

新型コロナウイルスの新規感染者数の増加に歯止めがかかり、6月には緊急事態宣言が解除されました。これを受けて、6月末からはおとなの学校でもご家族の皆様面会制限を解除いたしました。利用者様に安心してご利用していただくために、引き続き感染対策に注意してまいりますので、ご協力いただけますようお願いいたします。

※ただし、地域内流行の際には、再び面会制限をする場合があります。



7月行事予定

学校行事

16日(木) 成果発表

ボランティア

2日(木) 昔語り
10日(金) 紙芝居
13日(月) サックス
14日(火) 美容講習
17日(金) オカリナ

階段の昇り降りや段差は 行きは良い良い帰りは怖い で移動しましょう！



※左足が痛い方の場合

行き(上り)は、良い方
(痛みの無い方)の足から上る

帰り(下り)は、悪い方
(痛みのある方)の足から下りる

階段昇降時は、体重の5~10倍もの負荷が下肢の関節(股関節・膝関節など)にかかると言われています。上りは良い方の足を先に出して、しっかり身体を持ち上げ、下りは悪い方の足を先に出して、残した良い方の足で身体をしっかり支えながら降りましょう。



※左足が痛い方の場合

- 一段ずつ両足を揃えてから次の段へ移動すると、関節にかかる負荷をだいぶ減らすことができますので、一段ずつ両足を揃えてから次の足を踏み出すようにしましょう。
- 手すりがあれば使用し、足元に気をつけて進みましょう。

階段だけでなく、自宅の敷居や段差、小さい溝などをまたぐ時にも「行きは良い良い(良い方の足から)、帰りは怖い(悪い方の足から)」を意識して歩くようにしましょう。



自宅でもできる

One-point training

ワンポイント トレーニング

Vol.75

【足上げ運動】

効果

腹筋と太ももの裏側の筋肉の強化



- 1 あお向けになり、片方のひざを立て、もう一方はまっすぐひざを伸ばします。
- 2 伸ばした方の足を床から10cm程度のところまでゆっくり上げます。
- 3 そのままの位置で5秒間保ちます。
- 4 足をゆっくり下ろしていきます。
- 5 ①~④を10回程度繰り返します。反対の足も同様に行います。

POINT!

動作時に腰が痛くなったり、足の痛みが出る場合は、回数を少なく行うか、行わず様子を見て下さい。また、ひざを伸ばす際も痛みが出ないよう、できる範囲で無理なく行ってください。

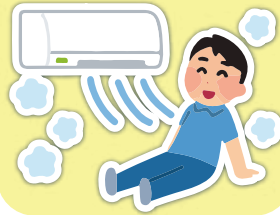
コロナ禍の 熱中症対策

今年も各地で大雨被害が出ました。さらに梅雨の明けた盛夏には猛暑が予想されています。そんな時に心配なのが熱中症です。高い気温や湿度にあつて、人の体は汗をかくことで体温を調節します。しかし、急で激しい暑さにみまわれたり、体調が万全でなかったりすると、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできず、筋肉痛やめまい、嘔吐などの様々な症状が現れます。こういった状態を熱中症といえます。

熱中症を予防する5箇条

1 暑さを避ける

炎天下の外出を避け、通気性の良い服装で、帽子や日傘を使う工夫をしましょう。室内ではエアコンや扇風機を使い、使用中也こまめに換気しましょう。



4 お互いの声を掛け合おう

暑さや渴きを感じにくい高齢者や、心臓や腎臓に持病のある人が周りにいないか気にしましょう。家族や近所同士で「水分とってる?」「少し休もうよ」など、声を掛け合しましょう。



2 こまめな水分補給

のどが渇く前に水分を補いましょう。コーヒーやアルコール類は利尿作用があるので適しません。汗をかくと水分と一緒に塩分も失われるので、両方を効率的に補えるOS-1®などの経口補水液や麦茶などを準備しましょう。



5 マスクは時と場合を考えて

マスクは基本的に着用が望ましいですが、高温で湿度の高い時には熱中症の危険性が高まります。屋外で周囲の人と2m以上離れている場合はマスクをはずしましょう。マスクをつけての激しい作業や運動は避け、よりこまめに水分補給しましょう。



今月のコラム担当は

社会医療法人 清風会 日本原病院

医師 中西 潤
なかにし じゅん

- 熱中症による死者の大半が 65 歳以上の高齢者!
- 熱中症も「新しい生活様式」も 正しい知識で事前の準備を大切に!

新入職員紹介

7月1日
入職

山本 まゆみ

(やまもと まゆみ)

日本原病院 栄養課

7月1日
入職

池田 真規

(いけだ まき)

日本原病院 総務

7月に入り、日に日に新型コロナウイルスの陽性者数が増えてきています。8月はお盆もあり、田舎への帰省や旅行を計画している方も多いと思いますが、今本当に必要な移動が改めて自問し、移動の際には感染対策をしっかりと心がけましょう。

スマイル・フォー・ユー
SMILE 4 U

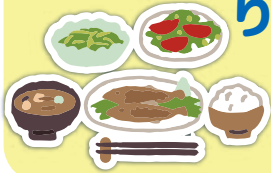
2020年8月号 (Vol.65)

発行者: 社会医療法人 清風会 森 崇文
企画・編集: 法人事務局
発行元: 〒708-1204 岡山県津山市日本原352
TEL/0868-36-3311 FAX/0868-36-6195

清風会会報「SMILE 4 U」に対するご意見・ご感想
掲載してほしい話題など何かございましたら、
お気軽に法人事務局までご連絡ください。
(内線 140) ☑ info@smc-seifukai.or.jp

3 暑さに備えた体作り

散歩などで日頃から暑さに慣れ、汗をかく習慣を身につけることも大事な予防法です。また、バランスの良い食事を3食しっかりとることも大切です。



熱中症かなと感じたら涼しい場所で安静にし、経口補水液や塩分を含んだ水分をとりましょう。症状が改善しなかったり心配がある場合は医療機関を受診してください。意識がない、返事がおかしい、けいれんしているなどの場合は救急車を呼びましょう。

