



院 是
すべては患者さんのために

家 庭 の 医 学

知って防ごう！インフルエンザ

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2017年11月

第156号

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人・約10人に1人が感染しています。風邪と違って重症化しやすく、肺炎などを併発して死に至ることもあります。正しい予防法を知って早めの対策が重要となります。

手洗いは、30秒かけて

- ・石鹸と流水で十分に洗いましょ。
- ・手の甲、指の間、指先、爪の間、手首も洗いましょ。
- ・ハンカチは、自分専用の物を使用しましょ。

加湿で快適に

乾燥した空気は、呼吸器の粘膜の抵抗力を低下させます。室内では、加湿器を使ったり、湿ったタオルを干すなどして、適度

な湿度を保ちましょ。
外出先で使用したマスクは、捨てましょ。

予防接種で免疫力アップ

予防接種は発症予防に役立ち、たとえ発症した場合でも、重症化することを抑制します。インフルエンザは、毎シーズン流行するウイルスの型が変わるので、毎年流行前に予防接種を受けておきましょ。
また、体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの

とれた栄養・食事をとることを心がけましょ。

インフルエンザワクチン

接種時期

流行前
(10月～11月頃)

接種回数

6ヶ月以上13歳未満 2回接種
13歳以上 1回または2回接種

※基礎疾患(免疫低下など)のある方は2回接種することあり

免疫持続期間

接種後2週間目～5カ月程度

副反応

- 注射部位が腫れる
- 発熱、頭痛、倦怠感、ショック
- アナフィラキシー様症状

感染したかな？と思ったら

インフルエンザと思われる症状がある時は、なるべく早く医療機関を受診しましょ。
受診の際は、周りの人にうつさないようにマスクをつけることが大切です。

守ろう！せきエチケット

咳や鼻水、くしゃみなどの症状がある時は、自分が風邪やインフルエンザにかかっているかもしれません。

他の人にうつさないよう、咳やくしゃみをする時は、他の人から顔をそらせるか、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆いましょ。また、サージカルマスクを着用しましょ。

こまめな手洗いも重要です。

※京都府丹後保健所 インフルエンザ NEWS No.36 より一部抜粋

当院ではインフルエンザの予防接種を行っています

料金

- 一般 (65歳未満の方) 4,200円
- 65歳以上の方 1,000円
- 入院・入所・通所リハビリ・
メディカルフィットネスさくら利用者 3,750円
- 健診受診者 3,200円

予約なしで接種できますので、どうぞご利用ください。



今月の目次

- ① ページ 家庭の医学
- ② ページ イベントニュース
- ③ ページ リハビリコーナー・
栄養通信
- ④ ページ メディカルフィットネスさくら通信
外来診察担当医表

EVENT

イベントニュース

平成29年度敬老会

平成29年度敬老会が開催され
病棟、老健合わせて60名の皆様
にご参加いただきました。

今年も須賀川市立第三保育所
の4・5歳児の皆様22名がお越
しくださり、様々な歌やダンス
を披露してくれました。利用者
の皆さんも、子どもたちが来る
この日をとっても楽しみにしてい
ただいたようで、園児が入場す
ると顔をほころばせて拍手して
いました。

園児全員で取り組むバルーン
体操では、大きな円形の布を広
げたり膨らませたりして、様々
な形が出来上がり、迫力のある
演技に大きな歓声が。ご利用者



さんひとりひとりに園児がつく
ふれあい遊びでは、手を打ち
合ってダンスしたり、お歌を歌
いながら肩たたきをしてくれま
した。そのどれもが可愛らしく、
元氣あふれる笑顔に皆さん癒さ
れたようでした。

最後は園児からのプレゼント
として、桔梗の花とウサギの折
り紙が飾られた手作りの壁飾り
とお花をいただき、代表でお礼
の言葉を述べた利用者の方は、
「素敵な歌とダンスに感動しま
した、涙が出そうでした」と感
激していました。園児のはじけ
るような笑顔につられ、皆さん
目を輝かせて一緒に楽しんでい
た姿が印象的でした。

老健にて

各階対抗運動会開催!

2階リハビリ室にて2階、3
階対抗運動会を行いました。

まずは輪投げリレーです。輪
投げの輪を、棒に通して隣りの
人へとバトンタッチしていきま
す。相手チームに負けないよう
にどの焦りから、なかなか輪っ
かに入らなかつたりと悪戦苦闘
されていました。2階の勝利と
なりました。

次はパン食い競争です。合図
で一斉にパンに向かってスター
トします。口ではなかなか難し
く、手で取る方もいらっしやい



ました。終わってからは戦利品
のアンパンを美味しく食べて食べ
られていました。

最後は玉入れです。「入っ
た!!」と喜ばれる声も沢山あり
ました。参加者全員が真剣です。
3回勝負をし、2階が勝利しま
した。

今回の運動会は2階の圧勝で
したが、「またやりたい」「楽し
かった」と終始笑顔でいらっ
しやいました。
利用者様の楽しむ笑顔が見ら
れるよう、今後も企画していき
たいと思います。

「冬場のヒートショックにご注意！」

<ヒートショックとは>

温度の急激な変化で、血圧が上下に大きく変動することなどが原因となって起こる健康被害のことです。失神や心筋梗塞、不整脈、脳卒中を引き起こし、突然死する場合があります。

<ヒートショックの影響を受けやすい人>

- ・ 65 歳以上の高齢者
- ・ 高血圧・糖尿病・動脈硬化の病気がある人
- ・ 肥満気味の人
- ・ 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器官に問題のある人
- ・ 不整脈がある人
- ・ 熱いお風呂が好きな人
- ・ 飲酒後に入浴する人



<特に入浴時は注意を！>

寒い脱衣室では裸になるため、体の表面の温度が急激に下がります。この寒冷刺激によって血圧が急激に上がります。一度急上昇した血圧は、浴室の温かい湯につかると血管が拡張して、急激に低下してしまいます。お風呂で亡くなる人は交通事故で亡くなる人の約3倍です。

<入浴時のヒートショックを防ぐポイント>

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ②湯温は 41 度以下、長湯は控えましょう。
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④アルコールが抜けるまで、また食後すぐの入浴は控えましょう。
- ⑤入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。



参考文献 きょうの健康 2015.2号
消費者庁「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意下さい」

栄 養 通 信

免疫力UPで病気に負けない！

だんだんと寒くなるこの季節は風邪をひきやすく、体調の管理をしっかりと行うことが大切です。まずは身体を温め、抵抗力を高めましょう。生姜に含まれるジンゲロールや、唐辛子に含まれるカプサイシンには血行を促進させ、身体を温める効果があります。すりおろし生姜を味噌汁に入れると、身体も温まり手軽に摂取出来るのでおすすめです。

そして免疫力を高めるには、ビタミンA、ビタミンCを摂りましょう。ビタミンAは粘膜の健康を保ち、ウイルスなどの侵入を防ぎます。食材として、レバーや人参、ほうれん草、小松菜など、動物の内臓や緑黄色野菜に多く含まれます。油に溶けやすいので、油と一緒に調理すると効果的です。ビタミンCはウイルスを排除する白血球を活性化し、身体の抵抗力を高めます。多く含む食材は、レモン、キウイ、ピーマン、じゃがいもなどです。ビタミンCは加熱により酸化されやすく、また水に溶けやすいため、生で食べるのがおすすめです。しかしじゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強く、加熱しても壊れにくいいため、煮物などに適しています。

免疫力を高めるには、適度な休養も大切です。栄養のある食事と規則正しい生活で、寒い冬を乗り切りましょう！





10月からスタジオ変更しました

メディカルフィットネスさくらでは3か月ごとにスタジオメニューを変えています。今回の変更に伴い、新しいスタジオレッスンが2つ加わりました。新メニューの「ズンバ」と「筋膜ストレッチ」をご紹介します。

1つ目は「ズンバ」です。「ズンバ」とはダンスやエアロビクス的な動きをラテン系の音楽と共に行っていくプログラムです。有酸素運動（脂肪分解）はもちろん無酸素運動（筋トレ要素・代謝アップ）などがダンス中に組み込まれます。また運動強度も強弱があるので、脂肪燃焼したい方にも非常にお勧めです。



ズンバ



筋膜ストレッチ

2つ目は「筋膜ストレッチ」です。こちらはストレッチポールを使って筋肉をほぐし、筋肉の弾力性を取り戻し柔軟性向上や血行促進に効果があります。

どちらも今月イチオシのスタジオです。会員ではない方でも、初回に限り無料体験を行っております。ぜひ一度ご体験ください。スタッフ一同お待ちしております。

メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っております。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳の健康外来	専門外来/ 脳の健康外来	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江	
リハビリテーション科	午前8:30~12:00				小児リハビリテーション 河原田 勉(1,3週) 石井 勉(2,4,5週)		

健診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

初診のみネット
受付を行っています



禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています



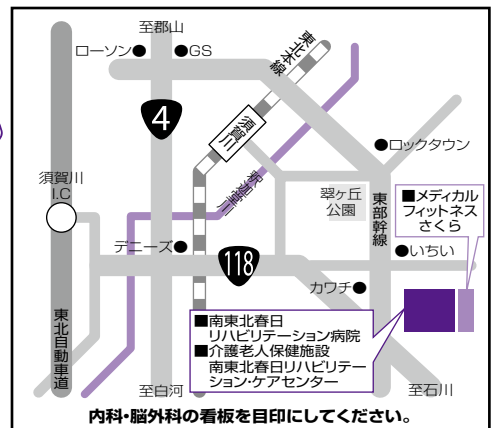
発行/医療法人社団 三成会

- 南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
- 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279
- 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
- 通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711
- 南東北春日在宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
- メディカルフィットネスさくら TEL.0248-63-7252

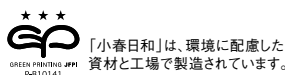
所在地：福島県須賀川市南上町123-1

http://www.kasuga-rehabili.com

印刷/石井電算印刷株式会社



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



「小春日和」は、責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしいベジタブルインキを使用しています。