

小春日和



☆発行☆
2008年 1月
第34号



平成20年

年頭のご挨拶



皆様、新年明けましておめでとうございます。東北地方の日本海側や北陸地方で大雪の所もあるようですが、こちらは比較的穏やかに新しい年を迎えることができました。

去年は、職員が一致団結して取り組んだ結果、最大の目標であったISO9001の認証を取得することができました。今年、ISO14001の認証が最大の目標となります。『世界一環境にやさしい病院』かつ『世界一の回復期リハ病棟』を目指して、今年も頑張りましょう。

施設長 後藤 恒夫

春日リハビリテーション・ケアセンター職員 年女から新年の抱負



明けましておめでとうございます。

これからも、利用者の方々に喜んでもらえるサービスが提供していけるよう、自分自身も健康に気をつけながら、頑張っていきたいと思っております。

老健2階 介護福祉士 橋本友美

明けましておめでとうございます。『子(ねずみ)年』が、また巡ってきました。『子』は、『コツコツ物を貯め込む』と言われるそうですが、私はコツコツ知識技能を貯め、老健利用者の笑顔が続くように貢献し、新たな一歩を進んでいければと思います。

管理栄養士 田口美智子



当施設イルミネーション点灯のお知らせ



▲ 東部環状線沿い (新聞掲載写真)

12月14日より、当施設でイルミネーションの点灯を始めました。今回ご紹介するのは東部環状線沿いに装飾されたイルミネーションです。こちらのイルミネーションは夕方16時から22時まで点灯し、ツリーやトナカイなどの、たくさんの電飾が冬の澄んだ夜空の下キラキラと輝いて、道を通る人々、施設を訪れた皆さんの目を楽しませています。お近くにお越しの際には是非、春日の冬を彩る素敵なイルミネーションをご覧ください。今月1月31日まで点灯しております。



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
介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター
春日居宅介護支援事業所
春日訪問看護ステーション
住 所 : 福島県須賀川市南上町123-1
ホームページ <http://www.minamitohoku.or.jp/kasuga/index.htm>

冬場に多い食中毒 / ノロウイルス食中毒のQ&A

今年もノロウイルスの季節がやってきました。ノロウイルスについてはワクチンがなく、また治療は輸液などの対症療法に限られます。したがって、皆様の周りの方々と一緒に、次の予防対策を徹底しましょう。

Q: ノロウイルスってどんなもの？

A: 普通の細菌よりずっと小さく、電子顕微鏡でなければ観察できないほど小さな粒子です。少量のウイルスでも感染し、人の腸管で増殖します。

Q: どんな食べ物でこの中毒になるの？

A: 以前はかきを含む二枚貝による食中毒が多く報告されていましたが、近頃は二枚貝を喫食していない事例が増加しています。
このウイルスを持った人がトイレの後で手をよく洗わずに料理をすると、ウイルスが食品に付着してしまい、汚染された食品が食中毒の原因になると考えられます。
また、少量(数個から100個程度)でも感染するので、食べ物だけでなく、人→人、人→器具→人などの感染もあります。
※ノロウイルス食中毒は年間を通じて発生していますが、特に気温の低下する冬季(11月～3月)に多く発生します。

Q: ところでこの食中毒にかかると、どうなるの？

A: 食べてから症状がでるまでに、通常1～2日かかります。
主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などです。
一般的には比較的軽微な症状は軽く1～2日で治りますが、まれに1日20回程度の激しい下痢をすることがありますので、油断は禁物です。早めに医療機関を受診しましょう。
健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、嘔吐物を誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

Q: どうやったら食中毒にならずにすむの？

A: 食品はしっかり加熱しましょう。
特に子どもやお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、中心までよく火を通すように注意してください。
また、かきなどの二枚貝は加熱して食べる方が安全です。
調理する人は、トイレの後や調理前に十分手を洗ってください。

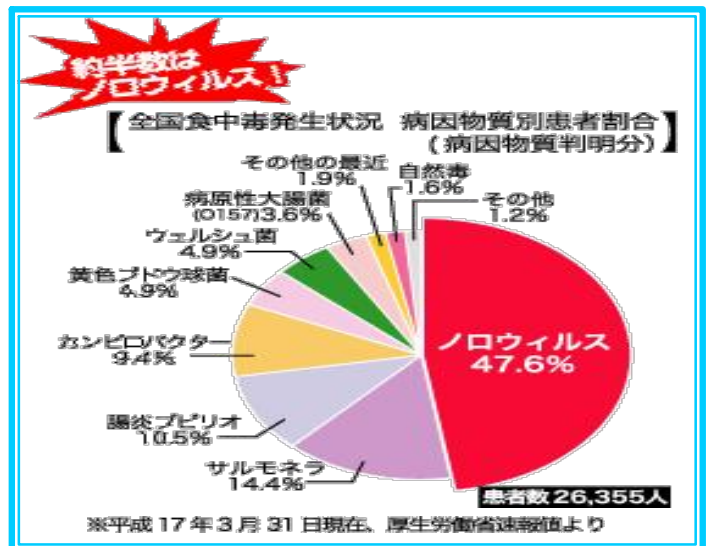


Q: 感染者の便・嘔吐物はどうのように処理すればいいの？

A: 感染者の便・嘔吐物などの処理には、次の3原則を必ず守ってください。
①すぐに拭き取る ②乾燥させない ③感染防止
使い捨てのマスクと手袋を着用し、汚物の中のウイルスが飛び散らないように、ペーパータオルなどで静かに拭き取る。またすぐに家庭・台所用塩素系漂白剤を浸した雑巾などで拭き取る。そして、拭き取ったペーパータオルなどは、すぐにゴミ袋に入れ、約10倍に薄めた塩素系漂白剤を入れ、密封する。汚物・嘔吐物処理後にはさらなる食中毒予防として、除菌や抗菌を心がけ日頃からの徹底した予防を行う。

予防策！！

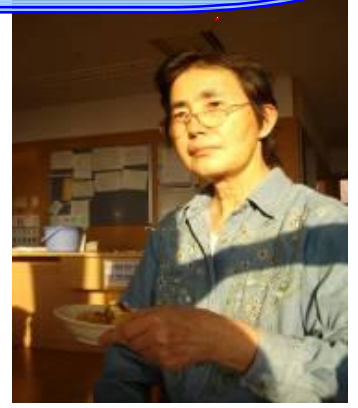
うがい、手洗いをきちんとし、また、普段から栄養バランスの摂れた食生活、規則正しい生活をして自身の免疫力を高めておくことも有効と思います★



手作りおやつ～たこ焼き編



3階西の今月のおやつ作りはたこ焼きどえ～す★ ブレーカーが何度もおちてしまい鉄板がなかなか温まらずいろいろハプニングだらけのたこ焼き作りでした。ひっくり返すのが難しく、初めに焼いたたこ焼きは形がいびつでしたが、やればやるほどコツがつかめてプロなみのでき♪(笑)
みんなでたこ焼き作りは楽しいですよ！是非、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか???



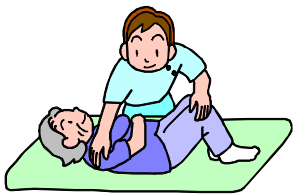
手作りおやつ～オニオンリング編～



出来上がり～★

3階東の今月のおやつ作りはオニオンリングだぴょ～ん♪ 今回使ったたまねぎは、3階東の利用者様が「石川町文化祭老人作品展覧会」にて銀賞を受賞したたまねぎを使用しました。たまねぎはとて大きく、ハンドボールくらいのでかさだったよ！味は甘くて。。。うまい!!!





* 老健リハビリ紹介 *



テーマ「腹筋を鍛える！！」

今回は腹筋を鍛える運動をご紹介します。腹筋が弱るとお腹が出てくるだけでなく、便秘の原因にもなるなどの影響があります。姿勢だけでなく生活していくなかで欠かすことの出来ない筋肉です。普段から意識してお腹に力を入れるようにしてみましょう。

<足上げ運動>

- ①両足を伸ばしてすわり、手を少し後ろにつく。
 - ②両足をまっすぐそろえて伸ばしたまま、床から30cmくらいゆっくり持ち上げる。
 - ③そのまま10数えてから足をゆっくりおろす(最初は10より少なくてもよい)
- * 最初は1セット2~3回繰り返し、慣れたら回数を増やしてください。1日に2~3セットくらい行う。

<腹筋運動>

- ①仰向けに寝て、足を肩幅くらいに開いて両膝を立てる。
 - ②お腹に手を当てながらゆっくりと肩と頭を上げていく。視線はお臍のあたりで！
 - ③お腹の筋肉に力が入ったのを感じたら止める。
 - ④そのままの姿勢で10~15秒自然に呼吸する。
- * これを7~10回、朝晩に行う。



<捻る運動>

- ①仰向けに寝て、両膝を立てる。
 - ②両手を真横に広げ、息を吐きながら腰を上げていく。そのままの姿勢で約15秒間自然呼吸。
- * これを7~10回繰り返す。
- ③①の姿勢から今度は真横に両膝を倒し、そのままの姿勢で約15秒間自然呼吸。次に反対側に膝を倒して同じようにする。
- * 交互に7~10回程度行う。

編集後記

あけまして、おめでとうございます★チュー★ということで、今年の干支は。。。ネズミですね！神様が十二支を決めようと動物を集めた時、伝達役のネズミは、歩みの遅いウシに2、3日前に出発するよう知恵を与えて、自分はこっそりウシの頭に乗込み・・・到着するとウシの前に飛び降りて、ネズミが1番になった、などの昔話で語られているようです。年女、年男の方、たくさんいらっしやると思います。還暦を迎えるのは、1948年(昭和23年)生まれの皆さんです。

アクセスマップ



ホームページ、随時更新しています。

Webから

南東北春日

検索

内科外来は、土曜日全日診療。
休診日：日曜日、祝祭日