

コロナウイルスに負けないために



ゆたあ〜と

- ★ 1日3回、主食、主菜、副菜を食べましょう
- ☆ 牛乳、乳製品を毎日摂りましょう。
- ★ 水分はこまめに摂りましょう。
- ☆ 欠食しないように。
- ★ ウイルスに効く特別な食べ物はありません
- ☆ デマに惑わされず、何かに偏らず、色々なものを食べましょう。



終息の兆しが見えないコロナウイルス。今のところ特效薬もワクチンもありません。しかし、人にはあらゆる病原体に対して、非特異的な感染防御能があります。1〜3週間の高熱に耐える非特異的な防御能です。この時に大事なのが栄養です。

呼吸を助ける筋肉の機能を高めおくために、たんぱく質中心の様々な栄養補給が必要です。高タンパク質を摂ればよいのですが、高齢者はタンパク質の消化能が低下していますから、これらを改善する半消化タンパク質の豆腐やチーズなどが良いでしょう。困難なら栄養補助食品を摂ると良いでしょう。

また、この感染防御能は十分な栄養を摂っている人は高いと言われています。

日本でのメタボリックシンドロームや美容のための減量や低糖質食が流行していますが、COVID-19が収まるまではバランスの良い適切な栄養を摂取し、防御能を高めましょう。

栄養低下(痩せ)も過剰栄養(肥満、糖尿病など)も、栄養不良で防御能が低下し、ウイルスの感染リスクを高め、また、回復を遅らせます。

そして、私たちが毎日すべきことは「手洗いの励行」と「よく食べ、よく動き、よく眠る」。

規則正しい生活と適度な運動は感染防御能を高めます。

コロナウイルスに負けない身体づくりが大事です。世界的な脅威となっているCOVID-19の一刻も早い終息を心から願うばかりです。

管理栄養士 小野葉子

発行
小国公立病院
0967-46-3111
おぐに老人保健施設
0967-46-6111
訪問看護ステーション
0967-46-6050

42号
令和2年11月

小国公立病院
HPアドレス
<http://www.ogunihp.or.jp>
/bind/

〜肥満度を表す体格指数(BMI)を計算してみましょう〜

$$BMI(kg/m^2) = \text{体重}(kg) \div \text{身長}(m) \div \text{身長}(m)$$



〜支援看護師紹介〜



こやなぎ ちづる
小柳 知鶴
3階病棟看護師

10月から熊本赤十字病院より出向してきました小柳です。日赤では救急外来で勤務してきました。小国公立病院では患者さんに寄り添った看護が出来るように頑張りたいと思います。温泉大好きなので、できる限りたくさんの温泉に入りに行きたいと思っています。宜しくお願いします。



*** 新医師紹介 ***



てらくら ひろし
寺倉 宏嗣 医師 (総合診療科 部長)



11月1日より小国公立病院勤務になりました。前任地は鹿児島島の離島の一つ、徳之島にある「あまぎユイの里医療センター(診療所)」です。

徳之島に行くまでは、熊本赤十字病院を含め小児外科医として30数年間働いていましたが、学生の頃から無医村に行きたかったため、熊本赤十字病院を早期退職し徳之島での離島医療を決めました。

離島医療では、新生児から100歳超えの高齢者まで診療させていただきました。そのなかで、離島医療は島出身の先生方が帰ってこられるのが良いと考えるようになり、私自身もふるさと熊本のへき地医療に携わろうと決心しました。

医局の先輩の坂本院長先生に相談し、採用して頂けることになりました。離島での5年間の経験も含めて、今まで学んだ知識を持って町医者として小国地域の皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思っております。宜しくお願いいたします。

*** 新職員紹介 ***



いづか あやみ
飯塚 彩未
3階病棟看護師

11月から3階病棟で勤務させて頂くことになりました。今まで急性期病院で働いていたため、慣れないことも多々ありますが、早く地域の皆様やスタッフの皆様の役に立てよう頑張りますので、宜しくお願い致します。



あべ しゅうじ
安部 修司
3階病棟看護師



7月より3階病棟に配属となりました安部修司と申します。慣れない事ばかりで皆様に色々ご迷惑をおかけする事が多々あると思いますが、一日も早く仕事を覚えて、皆様に信頼して頂けるよう頑張ります。どうぞ今後とも宜しくお願い申し上げます。



ふじやま としかつ
藤山 勝利
放射線技師

11月1日よりこちらの病院の放射線科に勤務させて頂く事になりました藤山勝利と申します。現在の住まいは阿蘇市ですが、元々生まれは小国ですので少しでも小国の地域医療のお役に立てればと思っています。皆さんの足手まといにならないように頑張りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



職員川柳

子供泣く
大人も痛い
注射かな



使いだ
必ずあるから
買うレジ袋



「忘れずに」と書いたメモ紙
いまいずこ



おぐに老健たより

コロナ禍、おぐに老健の生活と懐かしい映画の上映会



～レクリエーション風景～

～リハビリ風景～

～お祝い善～

～サークル作品～

～サークル作品～

入所者様とご家族との面会が禁止になって、はや8ヶ月。コロナ禍の中、おぐに老健での利用者様の生活の一部をご紹介したいと思います。

入浴やリハビリ、レクリエーション、サークル活動など、以前と変わらず通常通りに行っています。

サークル活動では、季節毎に趣向を変え、季節を感じられるようスタッフがアイデアをだし、利用者様が制作、出来上がった作品を多数施設内に展示しています。

ゆたあ〜と 脳トレ やってみませんか〜?

《問題》
タテ・ヨコのヒントから見つけた言葉でマスをうめて下さい!

1		2	3	4
5		A		D
	8	9		
10				11
		12		

タテのカギ

- 1 頭部の前面。目・鼻・口などがある部分
- 3 現地・現場に行き、その状況を確認すること
- 4 団体を代表し、担当事務を処理する特定の役職 (ヒント: ○○長)
- 6 夜間に勤務すること
- 9 自分の置かれている位置・状態、価値・能力などをはっきり知ること (ヒント: 体力の衰えを○○○する)
- 10 夜が明けて間もない時
- 11 注射や点滴の先についている

ヨコのカギ

- 2 見せるのは恥ずかしい体の一部
- 5 「子」を生んだ人
- 7 液体・粉末などをすくい取る道具
- 8 前もって特定されている日
- 10 値段の安いこと
- 12 心身に特殊な効果や一定の影響を与えるもの (ヒント: 風邪○○○)

A	B	C	D
---	---	---	---

答えは来月号で!!

感染予防として面会禁止とさせていたが、さすが、心のケアも必要と考え、少しでも不安や心配を取り除いていただけるよう、希望があれば、ご家族とガラス越しで面会を実施しています。



もちろん最近のアニメ映画ではなく、岸峰子と佐田啓二主演の62年前に大ヒットした青春映画です。ご覧になった入所者様は「久しぶりの映画で楽しかった」「昔はテレビもなく映画が楽しみだったので、昔を思い出しました」と会話が弾み、楽しい時間を過ごして頂けたようです。



お誕生日会や敬老会などのイベントもほぼ毎月行っています。

10月のお誕生日は、今までは園児さん達と触れ合ったり、ゲストをお呼びして歌や踊りを楽しんで頂いたり、お祝いだけでなく、イベントとして楽しんで頂いてもらっていましたが、今年は感染対策として、外部からお客様をお呼びすることはできません。

そこで、初の試みとして、映画の上映会を行いました。題名は『君の名は』。



終息を願いつつ、また利用者様とご家族と笑顔で会える日まで、健康で楽しい毎日を過ごせるよう、これからも支援させていただきます。

(おぐに老人保健施設 広報委員)

通所利用者様も、通常通り受け入れを行い、家で生活を元気に過ごせるよう、支援をさせて頂いています。

通所やショートステイ利用者様には、施設に入る前に必ず体温測定と健康チェックを、通所のデイルームには、テーブルごとにパーテーションを置き、換気と消毒を毎日行っています。

コロナは終息する気配がないままインフルエンザ流行の季節となっています。

感染対策も感染対策委員会の指導を受け、マニュアルを作成し、スタッフ一同取り組んでいます。

