

Column

睡眠時無呼吸症候群 専門外来開設 睡眠時無呼吸症候(SAS)

放っておくと命にかかわる病気です

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)は、その頭文字からSAS(サス)と呼ばれています。寝ている間だけでなく日常の活動にも影響を及ぼす病気ってご存じですか？簡単に言うと、眠っているときに無呼吸を一定時間以上繰り返し、熟睡できないため昼間に眠くなる病気です。SASは熟睡を妨げるだけでなく、生活習慣病や高血圧病などとの関係が明らかになっています。



「睡眠時無呼吸症候群」度をチェックしてみましょう。

- 起床時に頭痛がある
- 起床時に喉が渇いている
- 肥満傾向がある
- 昼間集中力がない
- 昼間眠くて困ることがある
- 寝ているのに疲れがとれない
- 夜中によく目が覚める
- 足がよくつる

判定

- 0個………問題なし
- 1～2個…家族チェックをおすすめします
- 3個以上…医療機関を受診しましょう

✔ つづいて家族チェック！

睡眠中の自身の状態は分からないものです。ご家族に協力してもらって、チェックしましょう。

- 毎晩いびきをかく
- いびきがとても大きい
- 10秒以上呼吸がとまっていることがたびたびある
- よく寝返りをうつ

判定

ひとつでも当てはまる場合は医療機関を受診しましょう

★当院ではSASの診断と治療を積極的に行っていますのでお気軽にご相談ください。★

ハッピーワーク ライフ通信

精神保健福祉士(相談員)の佐々木といいます。H19年4月から現在まで清和病院で働いておりますが、入社当初から年間休日が125日あり、また残業もほとんどない状況であったため、以前からスキルアップのための勉強をする機会に恵まれ、入社後に社会福祉士や介護支援専門員(ケアマネ)を取得する事ができました。また、この度ご縁にも恵まれ、先日入籍をしました。まだ入籍して間もないのですが、家庭と仕事の両立が出来ているのは、普段の定時退勤や休日のおかげだと思っています。これからも、無理のないようにプライベートも仕事も頑張りたいと思っています。



10月は 越知町 コスモス祭りへ

精神デイケア

サン・スクエア・セイワでは、色々なプログラムがあります。皆と一緒にバスでお出かけしたり、買い物へ出かけたり。カラオケやゲーム、その時々季節の作品を作る創作活動など。もちろん一緒に料理もします。精神的疾患があり、社会生活に必要な活動性や機能の回復を目的とした場所です。近くに医師・看護師・相談員もいるので相談しやすい環境となっています。まずは、気分転換や息抜きに来てみませんか？

活動は→月曜～土曜 9:20～15:20 日祝は休みです。

☆少しでも興味のある方は、主治医またはお近くのスタッフまでご相談ください☆

せいわ

2019
医療法人青雲会
清和病院
秋号

●2019年11月発行 ●年4回(11月・5月・8月・11月)
●高岡郡佐川町乙1777
●TEL.0889-22-0300 ●FAX.0889-22-1777
●清和病院広報委員会発行

2019年 New 清和フェスタ

おかげさまで今年も無事開催できました！
ありがとうございました。中面フェスタ特集をご覧ください！

基本理念

私たちは、患者さま方に良質で安全な満足感のある高度な専門医療技術の提供と、地域における救急医療、保健・福祉サービス、介護などの生活の質(QOL)の向上に寄与することを目指します。

やわら御膳

2019.9.1～
四国初導入！

介護食 革新

これからは刻まない！

食材・切り方・調理法にこだわった、
今までにない全く新しいお食事です！



従来



見た目もよくて
嬉しいよ

導入後、見た目による食欲増進から、摂取量の安定が図れています。継続することで、適正体重の維持及び栄養状態の維持・改善につながることを期待しています。また、刻んだお食事は嚥む動作を必要としないので、嚥む機能が衰えてしまいます。しかし、やわら御膳は嚥む動作が必要なので、毎回の食事が嚥む・飲み込みリハビリにもなっています。そこから、患者様の機能向上を目指しています。

高齢者ソフト食フードスケール

区分	食べる力の目安	
	嚥む力	飲み込む力
普通食	○ 問題なし	○ 問題なし
ソフト食1	△ やや弱い	△ やや弱い
ソフト食2	× 弱い	△ やや弱い
ソフト食3	×× とても弱い	× 弱い

やわら御膳は、
ソフト食1に分類され、
一部のメニューは
ソフト食2まで対応
しています。

若草保育園
園児さん 体操演技



連続ブリッジ・ブリッジ歩行・三点倒立



よっ!!
お見事!!

きました!

みんなに
見守られながら
いざ!
側転!!



四国銀行
佐川支店の皆様
よさこい演舞

NEW 清和フェスタ 2019



今年も堀見町長様
より激励のお言葉を
頂きました!



佐川小学校
地域総合型キッズダンスサークル
ダンスパフォーマンス



Q1. Tシャツデザインへの意気込みは?

みんなが笑顔になれるデザインを
考える

Q2. ここ数年 デザインが動物な理由は?

動物は人を笑顔にしてくれるし、
癒してくれるから

Q3. 漫画部のアピールをどうぞ!

現在、3年生4人で仲良く楽しく活動して
います。アナログ(手書き)とデジタルの
両方で作成し、地域のイベントなどにも
提供しています。好きなマンガやアニメ
のイラストを描くことで画力を磨いてい
ます。後輩がいないので、来年は新入部員
が入ってくれることを願っています!



Tシャツデザイン

例年清和フェスタのTシャツは佐川高校漫画部のみなさんが
デザインを考えてくれています。今年は3年生 曾我 遥菜さん
デザインの【ナマケモノ】モチーフでした!
【佐川署・佐川郵便局企画 特殊詐欺防止かもめ〜る】
【佐川町立図書館キャラクター】も佐川高校漫画部のデザインです



ご家族様・父兄の方々
にも多くご参加いただき
ました

車椅子療養の患者様にも
参加頂けるよう、
モニター設置スペース
を設けました

