

せいわ

2020
医療法人青雲会
清和病院
秋号

●2020年11月発行 ●年4回(1月、5月、9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

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。

清和フェスタ



清和病院の恒例行事である清和フェスタが、今年は新型コロナウイルスの影響で残念ながら中止となってしまいました。そこでフェスタ委員では患者様に少しでもフェスタ気分を味わって頂こうと各部署で清和ミニフェスタを企画しました。会場をお祭りムードに設営し、屋台ご飯やゲーム(お菓子釣り・射的・ボーリング・箱の中身は何だろな?・的当て)カラオケ等を楽しむことが出来ました。例年とは違った開催に向け看板制作や会場設営など苦労もありましたが、患者様からは屋台ご飯を食べて「美味しかったよ」と笑顔がみられたり、ゲームでは大きな笑い声が聞かれたりと、楽しんで頂き大変嬉しく思いました。

来年こそは新型コロナウイルス
なんかに負けず、清和フェスタ
が開催できるよう願っています。



Tシャツ デザイン 2020

フェスタTシャツデザインをされた
福原看護師よりコメントをいただきました。

「繫」には、このような時期で人と人が離れていない
といけませんが、人との縁は繋がってほしい
という意味を込めました。そして、「繫」の上に△を
被せることでデザイン性を持たせてみました。

福原さんは佐川高校漫画部OGで、今回のデザインも「とても格好良い！」
と患者様や職員から絶賛されていました。





当院のコロナウイルス対策について



昨今、私たちが生活する中、あらゆる場面でコロナウイルス感染の恐怖に脅かされています。病院や学校、福祉施設などは人が密集しクラスターが発生しやすい現状となっています。その中でも精神科病院や認知症が多い高齢者施設などは、利用者自身が危険性に関する認識が低く、予測した行動がとれないことから集団発生を起こしやすい環境となってしまいます。

当院は、現時点ではコロナウイルスの検査協力病院ではありませんが、コロナウイルス対策に対しては危機感を強く持ち、感染委員会を中心に独自に『清和アラート』を作成し対応しています。対応例を挙げると、職員に対しては全員コロナウイルス抗体検査を実施し、段階に応じて職員には行動自粛の呼びかけを具体的に行い、やむを得ず県外へ行く場合等の時は行動調査表の提出をしています。感染のリスクを疑う場合は、抗原・抗体検査を行ってリスクが否定されてから業務をするように徹底して対策をしています。また、新規入院の患者様は全員にコロナ感染のチェックを実施しています。なお、職員以外の実習生・病院内で作業する委託業者・理美容の方に至るまで、コロナウイルス検査の協力依頼をして、結果に異常が無い事を確認させて頂いております。サージカルマスクも医療用を確保し、それを適正に使用できるように『使用マニュアル』を作成しました。

医療用サージカルマスクもむやみに使用せずに、患者さんと接する時必要に応じて使用しています。

これから、空気が乾燥し気温も下がる季節をむかえるとインフルエンザ・ノロウイルス・肺炎等の感染リスクも高まりますが、感染委員会を中心に対応し、今後も、皆様に安心を届けられる病院になれるように頑張っていきます。



インフルエンザはどんな病気？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴で、併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み・鼻汁・せき等の症状も見られます。主な感染ルートは、せきやくしゃみ、会話による飛沫（ひまつ）感染と、ウイルスのついた手で口や鼻に触れることで感染する接触感染の2つがあります。

日常でできる予防法

1. 栄養と休養を十分取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。



2. 適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂います。加湿器などで室内を適度な湿度(50~60%)に保ちましょう。



3. 外出後の手洗いとうがいの実施

手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは口の中を洗浄し、のどの乾燥を防ぎます。



4. 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



5. マスクを着用する

インフルエンザが流行してきたら外出する際はマスクを着用しましょう。



※流行前にはワクチンの接種も行いましょう※

お知らせ

10月1日よりインフルエンザの予防接種がはじまりました。

予防接種
料金

- ・ 65才未満の方……3,600円
- ・ 65才以上の方 免除証明書をお持ちの方……無料
- 免除証明書をお持ちでない場合……1,100円（今年度に限り県負担）

※免除証明書について、該当されるかどうかは各市町村へお問い合わせください。（佐川町の場合はかわせみ）
※インフルエンザの予防接種は予約された方を優先する場合がありますので、事前にご予約されることをおすすめします。



＊ 自粛期間を乗り越えるため ＊

朝晩は肌寒くなり、季節はすっかり秋です。今年は新型コロナウイルスによる外出自粛もあり、例年よりお家時間が増えていらっしゃると思います。そこで、お家でもできる体操をご紹介します。自粛期間も元気な身体づくりで乗り越えましょう!!

座って出来る簡単な足の体操

※痛みの無い範囲で行いましょう

※回数は目安です。余裕があれば増やしましょう

① 太もも裏のストレッチ(左右2セット)

背筋を伸ばす



② 足上げ(左右10回)

片足を上げて
5秒止める



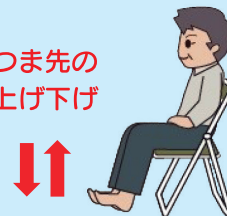
③ ひざ伸ばし(左右10回)

片ひざを伸ばし
つま先も上げて
5秒止める



④ つま先上げ(20回)

つま先の
上げ下げ



⑤ かかと上げ(20回)

かかとの
上げ下げ



ゆっくり前へ



ストレッチされている所で止めて20秒

自宅でできる嚥下体操

① ベロ出し体操

舌の柔軟性が上がり、筋力アップもはかれる訓練です。咀嚼しやすくなり、食べ物を送り込む力も上がります。

1. 舌を上下交互に10回ずつだします。なるべく長くだすとよいでしょう。
2. 舌を左右交互に10回ずつだします。なるべく長くだすとよいでしょう。
3. できるだけ舌を大きく外に出して、時計回りに舌で円を描くように口の周りを5周させます。逆回りも5周行います。

② 「あー」「んー」体操

舌の筋肉と合わせて、噛むためにあごを動かす筋肉(咬筋や側頭筋など)を鍛える体操です。

1. ゆっくり大きく口を開け、「あー」と言います。
2. しっかり口を閉じ、口の両端に力を入れ、舌を上あごに押し付けるようにして奥歯をかみ、「んー」と言います。

③ 発声トレーニング

あご、舌先、舌の奥の力を鍛える体操です。

1. 「ぱ」と5回ゆっくと声を出します。
2. 「た」と5回ゆっくと声を出します。
3. 「か」と5回ゆっくと声を出します。
4. 「ら」と5回ゆっくと声を出します。
5. 「ぱ・た・か・ら」と5回ゆっくと声を出します。



飲み込む力が弱くなると、飲食物や唾液が食道ではなく気管へ入り肺炎の原因となったり、食物がのどにつまったりするリスクが増加します。それらを防ぐために、食事前の嚥下体操を実施してみましょう。

託児所 紹介

- 時 間 日勤：8時15分～17時45分
夜勤：14時30分～翌日9時15分
- 保育日 日曜日～土曜日
- 閉所日 不定休（託児閉所カレンダーがあります）

清和病院 院内託児所すくすくでは、0歳児から受け入れており、ご希望があれば清和病院関係者以外のお子さまの受け入れもしています。

託児所内ではイベントも行っており、誕生日会や運動会、また病院内での豆まきや花見等にも参加し、患者様や利用者様と楽しい時間を過ごしています。

お子さま達が家庭的な雰囲気の中安心して過ごし、保護者の皆様が安心して仕事や勉強ができるように、安全に配慮して保育を行っていきます。



利用者の声



約10ヶ月頃から子供を預けていますが、いつも丁寧で親切に接して頂き、子供も嬉しそうに通っています。誕生日などのイベントがあれば写真を撮って頂き、託児所での様子も教えてくださいるので嬉しく思います。また、夜間も対応して頂いているので、安心して仕事に取り組みむことができます。（千崎）

産休、育休から8月に復職し、1歳の子供を育てながら働いています。子育てをしながら仕事を続けていけるのか、不安がありましたが、夜間や土日祝日も託児所を利用できる日があるため、とても助かっています。また、保育士さん達も優しく、安心して子供を預けることができます。仕事との両立は大変ではありますが、頑張っていきたいと思います。（谷本）



清和准看護学院よりお知らせ

今年の実習は新型コロナウイルス感染症の影響から、2年生は事例に沿ったの学内演習からスタートとなりましたが、患者様のためにどのような援助が必要か、患者役と看護師役を生徒同士で協力して取り組むことができていました。精神看護実習では抗体検査を受け、清和病院での10日間の実習を無事終えることが出来ました。11月には1年生の戴帽式があります。先輩方に負けないよう、臨地実習に向けて頑張っています。



8月22日に学校説明会が無事終了しました。
酷暑のなかお越しいただき誠にありがとうございました。
当校では、個別の校内見学なども随時対応しております。
教務課（0889-20-0034）まで、お問い合わせ下さい。



ハッピーニュース

当院に、嬉しいニュースです♪

6月に高野さん、7月に氏原さんから、無事出産されたのご報告がありました。
おめでとうございます！コメントをいただきましたのでご紹介します。

今年の6月に長女を授かることができました。出産に立ち会うこともでき、新たな命が生まれる瞬間はとても感動しました。清和病院から出産祝い金もいただき、とても助かりました。これから新たな生活の始まりに責任や不安もありますが、日々成長する子供の姿に嬉しさを感じ、充実した生活を送っています。（高野）



私事ではありますが、今年7月に3116gの元気な女の子を授かり父親となりました。帝王切開となったため立ち会うことは出来ませんでしたが、生まれてすぐの娘を見て感動のあまり号泣してしまいました。また娘の誕生に際して清和病院より出生祝い金をいただきました。有意義に使わせて頂きます、ありがとうございました。（氏原）



当院では子育て支援として、少しでも育児の手助けになれるよう出産時、小学校入学時、中学校入学・卒業時のお祝い金制度があります。ぜひ活用していただけたらと思います。