



新型コロナウイルスと一緒に インフルエンザも予防しましょう

日本では、例年12月～3月にインフルエンザが流行しています。これから流行を迎えるインフルエンザですが、どのように予防するとよいのでしょうか。

まず、インフルエンザの感染経路について知っておきましょう。インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫（ひまつ）と共に放出されたウイルスを吸い込むことによって感染します。とても感染しやすいウイルスなので、人が集まるような場所で急速に感染を広げてしまう傾向があります。

次に、インフルエンザの主な症状です。高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの強い全身症状が特徴です。更に、咳、喉の痛み、鼻水などの症状も見られます。風邪とは違い、急激に強い全身症状が出るという特徴があります。また、高齢者や小児、基礎疾患がある方は重症化しやすいので、特に注意が必要です。

それでは、インフルエンザを予防するためには、どのような対策を行えばよいのでしょうか。

流行前…

流行前にできることはワクチンの接種です。残念ながら100%予防することはできませんが、発症の可能性を減らし、かかったとしても重症化を防ぐことが出来ます。ワクチンの効果発現は約2週間後で、持続期間は約5ヵ月と限られていますので、流行前に接種することが推奨されています。

流行したら…

感染が広がりやすいのは、人が集まるような場所です。人混みや繁華街への外出は控えましょう。また、飛沫を吸い込まないように、飛ばさないよう、マスクを着用しましょう。使用方法を読み、正しく着用することも大切です。

喉や鼻が乾燥すると、粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなってしまいます。マスクの着用や室内では加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保つと効果的です。

日頃から、十分な休養とバランスの良い食事をとり免疫力を高めましょう。一般的な感染症対策である外出後の手洗い、うがいも効果的です。

また、新型コロナウイルスも飛沫で感染するウイルスなので、同時に予防することが出来ます。これからも、感染症を予防していきましょう。



今回参考にした文献です

院内レクリエーション行事

～ 夏祭り ～

7月29日、毎年恒例の夏祭りが行なわれました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症予防の為、様々な自粛制限が続く中でも、当院では、患者様に楽しんでいただけるような夏祭りをする事を目標にスタッフ一同が取り組みました。会場の作業療法室に飾り付けをし、BGMを流して、くじ引きや個包装のお菓子、飲み物が振舞われました。盆踊りやカラオケは自粛し、開催時間を短縮、例年のような夏祭りは出来ませんでした。患者様からは、くじ引きが楽しかった、お菓子が美味しかった、と喜びの感想が聞かれました。今年中止とはせず縮小開催でしたが、来年度は、規制のない夏祭りが出来ればいいなと思いました。



ミニオンの吹き流し、
かわいかったですね～



夏祭りならではの
おやつに舌鼓！！



提灯や吹き流しに混じって
傘やひまわりも ^_^

～ レクリエーション大会 ～

9月30日、久しぶりに屋外で患者様たちと、レクリエーション大会を開催しました。夏祭り同様、今年度は、新型コロナウイルス感染予防のため、時間を短縮して行いました。今回は参加した患者様全員が競技を行えるよう、種目を減らして行いました。外の空気を吸い、晴天の秋空の下で運動が出来ました。患者様の多くが、笑顔で競技に取り組んでいたのは、うれしい発見でした。

昨年よりも、規模の小さいレクリエーション大会でしたが、「久しぶりに外に出て、気持ちがいい。」「身体を動かして、良い運動になる。」と笑顔で喜ばれる患者様もおり、概ね皆様に楽しんで頂けたのではないのでしょうか。



外での体操は
一味違いますね～



この競技は外せません！！
(風船割り)



追いつけるかな？！
(ボール送り)

こざくら便り

今回は、デイケアを利用されている皆様の作品のうち、集団で取り組んだ作品の中から一部をご紹介します。参加者の方々が、一丸となって仕上げた大作です。是非、ご覧ください。



お知らせ

◎外来お正月休みについて

令和2年12月29日(火)～令和3年1月3日(日) 左記の期日、外来診療はお休みです。

◎初めて受診される方へ

初めての受診の時は、電話予約をお願いいたします。予約が無い場合、ご希望の日に受診できない事もありますので、ご注意ください。

◎痛風の診療について

令和2年7月31日を持ちまして、痛風診療の新規患者様の受付は終了いたしました。ご不便をおかけすることと思っておりますが、ご理解の程、宜しくお願い致します。

～こころの相談室よりお知らせ～
～こころの悩みは十人十色、あなたの心に寄り添います～



平成23年10月1日から法人公益事業として、さくら病院相談室内に「こころの相談室」を開設し、多くの方から様々な御相談が寄せられています。今後も、是非お気軽に活用していただきたく、改めてご案内をいたします。

- ※ 予約受付日 毎週月曜日・火曜日・木曜日・金曜日
- ※ 予約受付時間 午前9時30分～午後3時30分(昼休み午前12時～午後1時)
- ※ 申し込み 事前に電話で御予約ください。電話 0178-70-2011
- ※ その他 ①電話相談は行っておりません。
②御相談内容の秘密は、厳守いたします。
③精神保健福祉士が対応いたします。

外来担当医師予定表

月	火	水	木	金
青 木 青 木(啓) 木 村	青 木 青 木(啓)	休 診	青 木 武 内 木 村	江 里 口 木 村
診療時間	9 : 0 0 ~ 1 2 : 0 0 (午後の外来診療は、行っておりません)			
受付時間	9 : 0 0 ~ 1 1 : 3 0			
診療科目	精神科、心療内科、内科 (痛風外来)、チックトゥレット症候群外来			
休 診 日	水・土・日、祝祭日			



当院へのご意見・ご要望について

当院では、院内4ヶ所〔外来待合ホール・各病棟デイルーム〕に投書箱を設置し、患者さんやご家族の皆様のご意見・ご要望が述べやすいよう工夫しております。入院療養に際しまして、当院へのご意見・ご要望などがありましたら、お気軽に投書箱をご利用してください。

なお、口頭でのご意見・ご要望にも病院スタッフが対処できるようにしておりますので、その際は、スタッフに直接申し出ください。

皆様から寄せられたご意見・ご要望は、専門の委員会（苦情処理対策委員会）にて、定期的に協議した後、院内4ヶ所の掲示板に回答を掲示します。

さくら病院理念

- ・ 人間愛と科学的根拠に基づく医療

基本方針

- ・ 患者さんに安らぎと幸せを提供する病院
- ・ 地域に貢献する病院
- ・ 職員が誇りを持って働ける病院

〒039-1105

青森県八戸市大字八幡字上樋田8番地1

一般社団法人 信愛会



さくら病院

TEL 0178 (70) 2011

FAX 0178 (70) 2191

<http://sinai-sakura.com>

E-mail: sakurahp@circus.ocn.ne.jp

関連施設 社会福祉法人 ゆりの木園デイサービスセンター

編集後記

こざくら便りでは、デイケアで実施している「集団創作」というプログラムの作品を紹介させて頂きました。作業の際は、マスクの着用、対角線上や一方向を向いて座る、などの感染症対策をして取り組んでいます。集団作業は、他者との交流、大作の完成による達成感及び協力して行うことでの一体感などが味わえる時間です。今後も感染症対策に配慮し、プログラムを続けたいと思っています。

編集スタッフ

発行責任者 青木直人
 広報委員長 中嶋
 副委員長 鈴木(里)
 吉田 松橋(加)
 木村 萬徳 馬場
 鈴木(安) 櫻庭