

## ココロ通信



## 新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。成年生まれの松岡です。

開院5年目をむかえる平成30年度は、いままでの総括であるとともに  
発展のための基盤を再構築する節目になります。

私たちの理念を実現するために、職員ひとりひとりが自覚的になり、  
年末の振り返りで想像した将来にむかって努力して参りましょう。  
自分の子供に、そしてご家族に誇れる施設をめざしましょう。

新しい取り組みも始まります。

皆さん一人一人がこの施設の力です。

どうぞ本年もよろしくお願い致します。



六ヶ所村地域家庭医療センター  
センター長 松岡 史彦



皆様、明けましておめでとうございます。

2018年を迎え、介護老人保健施設ニッコウキスゲも創立5年目を迎えます。

昨年は春先こそ一時的に入所率の落ち込みがありましたが、  
その後は入所リハビリ、通所リハビリとも、スタッフの努力で  
ほぼフル回転の状況となりました。

それでも村内の需要に全て応えきれている状態ではありません。  
施設規模の問題もありますが、きめ細かいケア計画の調整に努めて、  
なるべく多くの利用者の皆様の期待に応えられればと思います。

さらに今年是在宅リハビリ等の新規業務と共に、個別のケアの質の  
向上も目指せればと考えております。

職員一丸となって頑張ってまいりますので、よろしくお願いいたします。



六ヶ所村介護老人保健施設  
ニッコウキスゲ  
施設長 船越 樹



# 老健ニッコウキスゲ 年末行事紹介!!



老健ニッコウキスゲでは、12月初めから年末にかけて利用者様向けにクリスマス会や忘年会といった行事を開催しております。

昨年末もいろいろな催しが行われました！  
写真とともに紹介いたします☆



## 12/5・6 デイケア クリスマス忘年会!!

老健ニッコウキスゲよりクリスマスのプレゼントやその他にビンゴ大会なども行われました！



プレゼント～☆  
なに入ってる??



34、34番～  
ビンゴの方います



ビンゴー!!  
賞品なにか



賞品おっきいなあ



何番だ??

## 12/22・26 老健ミニコンサート!!

松岡センター長と職員によるクリスマスソングのバンド演奏や歌などを皆さんにお届けしました♪

クリスマス時期という事で～  
サンタから歌のプレゼントです!!



歌うの初めてだー  
緊張する～



色々な楽器で演奏しますよ！



# インフルエンザの感染を防ぐポイント



## 「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

### 十分な睡眠

睡眠不足からくる疲れとストレスは、ウイルスに対抗する免疫の働きを弱めます。



### バランスの良い食事

偏食・暴飲・暴食は体の調子を崩します。



### 体調を整える 適度な運動

適度な運動は体の調を整えます。



## かぜ・インフルエンザの予防法

### 手洗い

接触感染を防ぎます。帰宅時、トイレの後、食事の前には必ず手を丁寧に洗いましょう。



### 環境消毒

接触感染を防ぎます。汚れがなくてもウイルスが潜んでいるため定期的に消毒しましょう。



### マスクの着用

鼻やのどの粘膜が乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。マスクは粘膜を加湿するのに有効です。



## インフルエンザにかかってしまったら？



1. 早目にかかりつけの内科を受診しましょう。
2. 安静にして休養をとりましょう。
3. 発汗などによる脱水症状を防ぐため、水分を十分に補給しましょう。
4. 周りの人にうつさないために、せきやくしゃみなどを人に向けて発しないことや、マスクの着用を心がけましょう。(咳エチケット)
5. 熱が下がっても数日間、ウイルスが体内に残っています。混み合う場所への外出は控えましょう。





# お知らせ



六ヶ所村地域家庭医療センターは  
禁煙外来を行っている施設です。



そのため敷地内(※) **すべて禁煙** となっております。

※ 敷地内とは建物内のほか駐車場なども含まれます。

また、駐車場では駐車中の車内も禁煙の対象となっております。

**院外であっても  
敷地内ではダメ!!**



**車内であっても  
敷地内ではダメ!!**



## 禁煙外来受診について

### 禁煙外来受診の流れ

- 初診 外来受診 (検査・お薬処方など)  
↓ 約2週間後
- 2回目 外来受診 (お薬処方など)  
↓ 約2週間後
- 3回目 外来受診 (お薬処方など)  
↓ 約1か月後
- 4回目 外来受診 (お薬処方など)  
↓ 約1か月後
- 5回目 外来受診 (治療終了・修了書交付)

六ヶ所村では禁煙外来治療費助成も  
行っております。  
詳しい内容は六ヶ所村の  
ホームページをご覧になるか、  
六ヶ所村保健相談センターへ  
( ☎ 0175-72-2794 )  
お問い合わせください。

禁煙外来は  
**予約不要**です。  
受診の際に受付へ  
”禁煙外来の受診”と  
お伝えください!



## ～編集後記～

去年は、忸度しすぎて疲れてしまった方、ご苦労様でした。  
うんこ漢字ドリルでもやって、脳をリラックスさせてください。  
今年は、戌年ですが、相場の格言では、戌笑うといわれ、  
戌年は景気のいい年が多いようです。でも犬は笑いません。  
笑うのは人間と一部の子猿だけです。  
忘年会の犬では笑えましたか？  
今年も笑顔で、お願いします。(笑てんか)

広報委員会編集長

