



クローバー

第6号 平成24年6月号

【理念】

医療法人秋芳会は、医療・保健・介護、各領域のサービスを一体的に提供し地域に開かれ、地域に選ばれ、地域に親しまれる法人を目指します。

熱中症対策をしましょう！



梅雨が始まり蒸し暑くなる季節がもうすぐやってきます。また、これから迎える夏本番に向けて熱中症対策が重要になってきます。暑いからと言って、エアコンにばかり頼っていると暑熱耐性が低下し、熱に弱い体になってしまいます。そうならないためにも自分自身でしっかりと対策をしておきましょう。熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。レジャーの時ばかりではなく、普段から心掛けておくの良いポイントを挙げてみました。体内の機能が发育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすいため年齢を意識して、予防を心がけることも大切です。

● 予防のコツ

- ☆ **体調を整える** 睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは外出や運動を控えましょう
- ☆ **服装に注意** 通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう
- ☆ **こまめに水分補給** 「のどが渴いた」と感じた時には、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いようです。定期的に少しずつ水分を補給していきましょう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどを飲むなど工夫も必要となってきます
- ☆ **年齢も考慮に入れて** 体内の機能が发育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすいです。年齢を意識して、生活の中で予防を心がけることも大切です



十分な対策を行なって元気に過ごしていきましょう



病院内の空調・改修工事を行ないました

4月より当院では旧館の空調設備の改修や壁などのクロスの張替え工事を行なっていました。

5月末までの長期間には停電の時間帯やお部屋の移動などがあり、入院中の方やご家族の方には大変ご迷惑をおかけいたしました。皆様のご協力により無事終了することが出来ました。ご協力に感謝致しております。

お部屋も明るい雰囲気となりゆっくりとした気持ちで療養に専念できるのではと感じています。

デイケア便り



「通所リハビリテーション あきよし」となって、2ヶ月が経過しました。ご利用の皆様同士、会話やレクリエーションを楽しみつつ、リハビリにも積極的に励んで頂いております。

障害でお困りの方、介護に心配を持つご家族様も、ぜひ一度見学してみませんか？スタッフ一同、心よりお待ちしております。

お気軽にお電話などでお問い合わせ下さい！！（TEL 26-0982）



ヘルシーレシピ

マヨネーズを選ぼう



マヨネーズはカロリーやコレステロールが気になりますよね？カロリーーフやコレステロールを下げるタイプのもので自分に合ったものを選びましょう！

最近では色々な食品メーカーよりカロリーオフや半分タイプのものなど好みに応じて選ぶことができます。またカロリーもコレステロールも気になると言う方にも使用できるタイプの物もあり上手に美味しくコントロールすることも可能です。

～ポイント～

- ・摂取することにより、食事のコレステロール吸収が妨げられます
- ・カロリーが通常のマヨネーズに比べて半分くらいです



食事の中に上手に取り入れることで普通の食生活を楽しく美味しくしてみませんか？

#乳がん検診のお知らせ#####

平成24年度 乳がん検診(クーポン券が有る方)

対象者 日田市より無料クーポン券を配布された方

有効期間 平成24年6月1日～平成25年2月28日

検診内容 問診、視診、触診、マンモグラフィー検査

平成24年度 乳がん検診(クーポン券の無い方)

対象者 日田市に住民票のある40歳以上の女性

平成25年3月31日時点の年齢が偶数年齢の方

奇数年齢の方は対象になりません

実施期間 平成24年5月1日～平成25年2月28日

検診内容 問診、視診、触診、マンモグラフィー検査

◎ 職員を募集しています

募集職種

- 看護師
- 診療放射線技師
- 臨床検査技師
- 看護助手
- 介護職員

☆ お問い合わせは総務課まで
(TEL 23-0808)



編集後記

4月より新しいメンバーで広報委員を担当しています。皆様により親しみのある広報誌「クローバー」を目指し頑張っていきたいと思っています。皆様からのたくさんのご意見などもお受けしていき充実した内容となればと考えています。宜しくお願い致します。

