



クローバー



ホームページ <http://akiyoshihp.jp>

【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。

ご挨拶 🍡🍡



明けましておめでとうございます。

一年が過ぎるのは、早いもので、つい最近広報誌に新年の挨拶文を掲載したような気がします。

今年はいつもの新年と違いコロナとの戦いが付きまっています。幸いにも日田は感染者が少なく大きなクラスターも発生しませんでした。これは皆様の感染予防に基づく生活様式のおかげだと思っております。コロナとの戦いは今後も続いていき本当の普段通りの生活に戻るのはまだまだ先のことと考えております。法人全体として、今まで以上にコロナウイルスに留意し皆様の生活を元に戻すべくあらゆる努力をするつもりであります。

今年も皆様にとって健やかで実り多い年でありますように祈念いたします。



令和三年 元旦
秋吉病院 院長 秋吉貴文

“レスパイト入院” を活用してみませんか？



当院は地域包括ケア病棟としての機能があり、急性期症状を終え回復途上の症状の方の**継続療養**や在宅などからの**緊急時の受け入れ**、**在宅復帰の支援調整**、**レスパイト目的**の入院を対象としています。症状が改善しすぐの在宅復帰や施設等への移行に不安が強い方に対して入院計画に基づき主治医、看護師、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカー、その他メディカルスタッフが連携し安心した退院後の在宅生活を送れるように医療的支援、社会的な環境支援を行っています。

レスパイトとは、「一時休止、休息」の意味があり、**介護者の日々の疲れ**、**冠婚葬祭**、**突発的用事**などで一時的に介護が困難となった場合等に入院として受け入れています。医療的ケアが福祉施設での受け入れが難しい、入院中に積極的にリハビリを受けたい、在宅療養をするには環境が整っておらず調整の間入院をしたい等の場合に活用することが可能です。ケアマネジャーさんをご相談しお問い合わせ下さい。

連絡先 **医療連携室** **室原**

感染症に負けないカラダに！

免疫力をしっかりとつける生活習慣



新型コロナウイルスの感染予防では、徹底した手洗い、うがい、消毒や人混みを避けるといった防御策に加え、ウイルスに負けないように、身体を健康な状態に保つことが大切とされています。消化・吸収、睡眠など、身体の動きは全て体内時計に支配されていて、身体を守る免疫機能も同様です。早起きして太陽の光を浴び、食事をしっかり摂り、決まった時間に寝るなど体内時計に従って行動することが免疫機能の向上につながります。免疫細胞を造る骨髄の造血幹細胞の分化能力は、加齢とともに低下しその機能も落ちてしまいます。免疫機能の働きを取り戻すための方法を紹介します。

(1)運動をする

免疫系の細胞を刺激してくれる物質は、骨や筋肉からつくられます。適度な運動によって筋肉や骨が刺激を受け、免疫系の機能が落ちかけていた状態を元に戻すという働きが期待できます。ウォーキング等の有酸素運動がお勧めです。過度な運動は逆に悪影響となりますので注意が必要です。



(2)体温を高める

運動や入浴などで体温が上がる状態をつくりましょう。体温が少し上がると免疫細胞が動きやすくなります。また、血流やリンパの流れも良くなり、その流れにのって全身をパトロールする免疫細胞が侵入してきたウイルスを捕まえやすくなります。

(3)バランスの良い食事と腸内環境への気遣い

1つの食品で免疫機能を高めることはできません。バランスの良い食事をしていれば、身体に必要な糖分、アミノ酸、脂肪分、ビタミンなどは十分に摂れます。規則正しい生活を送り、食べ過ぎない、飲み過ぎないことを心がけましょう。

食べた食品が効率よく消化吸收され、代謝を良くするといった腸内環境を整える意識が必要です。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を適度に摂ることがおすすめです。

(4)過度のストレスに注意し、対策を習慣化する

過剰なストレスは免疫細胞の機能を低下させてしまいます。ストレスがある時に風邪をひきやすくなる、皮膚に不調が出るのはこのためです。ストレスを気にしすぎることによって健康に悪影響を与える可能性もあるため気を付けていきましょう。

※ 適度な有酸素運動を続ける、バランスの良い食事を規則正しくなど当たり前のことですが、日々の習慣にして続けていくことが大切です。



お知らせ

引き続き、入院患者様への面会を制限させて頂いています。内容に変更が出た場合は随時お知らせします。

変更しています

入院患者様のお荷物の受け渡し場所（ 処置室前階段付近⇒**受付前専用スペース** ）

スタッフ募集中です！

病院 … 看護師 准看護師 看護補助者 薬剤師 理学療法士 作業療法士
デイケア… 理学療法士 作業療法士 介護職員

※ 詳しくは病院ホームページ又はハローワークへご確認ください。



編集後記



明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスの話題ばかりで生活自体も制限を受け窮屈なことばかりでしたが、今年こそは終息に向けた動きがみられると良いですね。感染対策をして乗り越えていきましょう。本年も宜しくお願い致します。 秋吉病院 広報委員会一同