



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。

地域の皆様の温かなご支援の下、無事に新年を迎えることができました。

新型コロナウイルスの感染拡大により世界中が不安と混乱に陥ってから3年が経ちました。混乱の中でも私たちは、良質な医療と介護を提供するという責務を果たしていかなくてはなりません。今後も、新型コロナウイルスの脅威は持続し私たちの生活に何らかの影響を及ぼして行くことが予想されます。昨年にも増して皆様のご理解ご協力を頂き、さらに成長していく法人となれるように職員一同、力を合わせて進んでまいります。

本年もどうぞよろしくお願いたします。



令和4年 元旦
院長 秋吉貴文



病棟のご案内 ～地域包括ケア病棟の役割について～

一般病棟の入院では症状が安定すると、早期に退院という流れになっていますが、在宅生活、療養に不安がある、などといった場合に地域包括ケア病棟を利用することができます。地域包括ケア病棟は地域の中で生活するために必要なサービスや制度の調整や身体機能の回復を目的に利用できます。

医師、看護師、リハビリスタッフ、管理栄養士、医療相談員などの多職種で患者様の退院後の生活を見据えた支援を行ない不安なく在宅生活に移行できる役割を担っています。

◆ 次の場合などにご利用ください ◆

- * 急性期治療は終了したがもうしばらく療養継続をしたい
 - * 在宅生活に戻るためにリハビリが必要
 - * 在宅に戻るために環境調整・サービス調整が必要
 - * 介護者不在になるなど短期的な入院が必要
 - * 在宅や施設に入居中の方で症状の急性増悪があり入院管理が必要になったとき
- ◎ 地域の病院としてお受けできる範囲で対応をさせて頂いておりますのでお気軽にご相談ください。

検診のすすめ 新型コロナウイルス感染症への感染を懸念して健康診断の受診控えが続いています

2人に1人はかかると言われていた“がん”も早期では無症状であることがほとんどです。過度な受診控えは

健康上のリスクを高めてしまいます。定期的に健康診断やがん検診を受けることで予防や早期発見

スタッフ募集中

病院 ・看護師 ・准看護師 ・看護補助者 ・臨床検査技師 ・理学療法士 ・薬剤師
デイケア ・介護職員 ・生活相談員兼介護職員 ・送迎運転手

詳しくは 総務 中野までご連絡ください



新型コロナウイルスと上手に付き合うためのセルフケア

新型コロナウイルスの感染拡大のため手洗いうがいの徹底、環境の消毒、外出の自粛など日々の生活で心身共に疲れストレスを感じている方も多いと思います。特に高齢の方は家に閉じこもり一日中テレビを見ていたり、食事を抜いてしまったりと不規則な生活になりがちです。心と体を健康に保てるようにしていくことは大切です。

★ 生活リズムを崩さないようにしましょう

○ 規則正しい生活を

毎日決まった時間に起き、朝日を浴びて、寝る時間も決まった時.....よう。3 度のお食事はできるだけ同じ時間とるようにしてリズムを整えていきましょう。生活リズムが乱れるとホルモンバランスも崩れ免疫力が下がってしまいます。



★ 動かない時間を減らし自宅でもできるちょっとした運動で体を動かそう

○ 座っている時間を減らそう

立ったり歩いたりする時間を増やすことが重要です。TVコマーシャル中に足踏みをするなどもよいです。

○ 筋肉を維持し関節が硬くならないように気を付けよう

ラジオ体操など自宅で出来る体操でもよいです。スクワットなどでも足腰の筋力を強めるトレーニングとして有効です。散歩も有効的です。

★ しっかりと食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を

○ こんな時こそしっかり・バランスよく食べることに意識しましょう。栄養を摂り身体の調子を整えることが必要です。免疫力を維持することにもつながります。

★ お口を清潔に保ちましょう！しっかりと噛んで、おしゃべりを

○ 毎食後、寝る前に歯磨きをしよう

お口を清潔に保つことは感染予防に有効です。歯磨き、義歯の手入れをしっかり行いましょう。

○ お口周りの筋肉を保ちましょう・おしゃべりも大切です。

食事を1日3食しっかりと噛んで食べましょう。少し噛み応えのある食材を選び食べましょう。電話などを使い意識して会話をしていきましょう。

★ 家族や友人との支えあいが大切です

○ 近くにいる者同士の交流や電話を活用した交流で孤独を防ぐ

買い物や生活支援・困った時の支え合いを大切にしましょう。

人との交流は大切です。互いに助け合うことを意識して交流を図りましょう。

○ 笑うことで免疫細胞が活性化します。趣味の時間をもち気持ちを和ませることも大

工夫しながら無理なく過ごしていきましょう

(厚生労働省ホームページ参照)



編集後記



明けましておめでとうございます。

昨年も新型コロナウイルスに悩まされて大変な1年だったと思いますが、東京オリンピックでは、たくさんの感動を感じ励みにもなりましたね。本年も皆様が健やかに良い年となりますようにお祈り申し上げます。



秋吉病院 広報委員会一同