

し しょう か  
**四 照 花**

発行／医療法人社団為王会  
尾形クリニック  
広報委員会

〒329-2162 栃木県矢板市末広町 45-3

☎(0287)-43-2230 FAX(0287)-43-3537

ホームページ <http://www.ogata-cl.or.jp/>

**新年明けましておめでとうございます**

皆様のご健勝と益々のご発展を心よりお祈り致します。  
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

尾形クリニック職員一



撮影者：漆原稔

■休日当番医のお知らせ

**2月19日（日）は、尾形クリニックが休日当番医となっております。**

塩谷郡市医師会では、休日当番医を決めて対応しております。

休日に具合が悪くなったり、けがをした場合は、当番の医療機関にお問い合わせのうえ、受診してください

## 地域医療連携室へご相談下さい

当院の地域医療連携室には、看護師、社会福祉士がおります。

医療・福祉・介護の分野から患者様やご家族の不安・疑問・心配事を一緒に考え、解決できるようお手伝いいたします。

初診の場合、直接窓口に来院されますと診察するまでに、長時間お待たせしてしまうこともあります。地域医療の窓口として、かかりつけ医の先生や施設などと連携して、紹介をいただいた患者さんの診療がスムーズに行えるよう取り組んでおりますので、まずは、尾形クリニックにお気軽にお問合せください。



### こんな悩みはありませんか？

- 入院（転院）先を探してるけれど、どうしたらいいの？
- 退院後の療養先はどうすればいいの？
- 退院後の介護について知りたい
- 介護保険ってなに？どんなサービスが受けられるの？
- 医療費がどのくらいかかるか心配



場所：尾形クリニック 外来入口隣接 時間：月曜日～土曜日 午前 8：30～午後 5：00

## ● 感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）を防ぎましょう



ノロウイルスとは、広い年齢層で感染性胃腸炎を引き起こすウイルスのひとつで、特に冬に流行します。手指や食品などを介して口から入り、潜伏期間（感染から発症までの時間）約 1～2 日後に嘔吐や下痢、腹痛などの症状を起こします。そこで、**予防のポイントを確認して食中毒を防ぎましょう。**

### 予防のポイント

#### ①手洗い

調理や食事の前、トイレの後に必ず手を洗いましょう。

手洗いは、流水と石鹸で念入りに。

※最も重要で、有効な予防方法は手洗いです。



#### ②汚物の処理方法

ウイルスの発散を防ぐため注意しておう吐物、ふん便を適切に処理しましょう。おう吐物の処理には**マスク、手袋**をします

嘔吐物を拭いた雑巾は密封して廃棄します。

消毒には水で薄めた塩素系洗剤（ハイター等）を使いましょう。

汚れた衣類はバケツなどで消毒後に洗濯機へ。

衣類を洗ったバケツも消毒します。



#### ③調理する人の健康管理

調理する人は日頃から自分自身の健康状態を把握し、下痢やおう吐などの症状がある人は、**食品を直接取り扱う作業をしないように**しましょう。

#### ④加熱

**食品を中心部までしっかり加熱することが大切です。**生食はできるだけ避け（二枚貝は特に）、中心部まで十分加熱処理したものを提供しましょう。二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合は、食品の中心温度 85～90℃で 90 秒間以上の加熱が必要です。

#### ⑤感染者との接触を避ける

二次感染、感染拡大を防ぐためにも感染者との接触を避けましょう。

**特に子供や高齢者は感染者との接触を避けるようにして下さい。**感染者とタオルを共有しないようにしましょう。



 NewFace 紹介

宜しくお願ひ致します 

氏名：<sup>いけだ</sup>池田 <sup>あきこ</sup>彰子

所属：外来

職種：臨床検査技師

たくさんの方のお役に立てるよう頑張ります。宜しくお願ひします。



氏名：<sup>かみやま</sup>上山 いずみ

所属：透析センター

職種：臨床工学技士

皆様のお力になれるよう、全力で頑張ります！よろしくお願ひします



栄養ひとくちメモ

免疫力アップで感染予防


免疫とは生きていくために必要な「**体を守る防御反応**」のこと。感染症にかかりやすい季節は食事にも注意して、免疫力アップしてみましょう。

免疫力アップ4つのポイント

1. 栄養バランスをよくする
2. 鍋やスープで身体を温め水分補給
3. ビタミン A, C, E で免疫細胞の動きアップ
4. 乳酸菌で腸内環境を整える

鶏肉や緑黄食野菜 たっぷりの**トマト鍋**はいかがですか？  
栄養バランスよく、温まります。



 オレンジ カフェ より新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は、オレンジカフェにおいで下さいまして、まことにありがとうございました。本年も「誰でも気軽に集うことができる地域の憩いの場所」として、オレンジカフェスタッフ一同のこもったお飲み物や、楽しいプログラムを用意してお待ちしております。どうぞ宜しくお願ひいたします。

**美味しいコーヒーやお茶(無料)を楽しみながら、健康・医療・介護などの相談もできます。お気軽にお立ち寄り下さい。**



●開催場所：介護ショップ エポック  
矢板市末広町 1 1-6 0287-44-2053

お問い合わせは、  
0287-43-2230  
尾形クリニック(阿部)まで

●開催日時：毎週水・木・金曜 9:00~12:00 (年末年始・祝日を除く)



Facebook 始めました★

“いいね!”お待ちしております♪



編集後記

冬も本番を迎え、寒さが厳しくなってきましたが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか？さて毎日、たくさん頑張ると心と体も疲れてしまいますので、一日1%！昨日よりも1%だけ頑張ってみましょう！1年後には365%の頑張りになります♪2017年もスタッフ一同、親切かつ丁寧に仕事に取り組んでいきたいと思っておりますので、本年もよろしくお願ひします。

広報委員会一同 

## ●リハビリからのお知らせ

**訪問リハビリ**は、日常生活の問題を解決することと、趣味、嗜好活動や仕事など利用者様がやりたい（やってみたい）と思っていることを実現できるように一緒に取り組んでいくサービスです。

自宅内を歩くのに不安がある方や、病気になり料理や洗濯が上手く行えない方、食事中にむせ込む方、言葉がはっきりせず会話に困っている方等、日常生活内で困っていることに対し専門のリハビリスタッフがご自宅に訪問し、利用者様の希望に沿ったリハビリテーションを提供いたします。また、利用者様への関わりだけではなくご家族様への助言、生活環境の調整、福祉用具の選定や紹介、地域・社会参加への促しも行ってまいります。



訪問リハビリのスタッフ

訪問リハビリは、介護保険の介護認定を受けている方（要支援の方も）であればどなたでもご利用いただけます。介護認定を受けていない方も医療保険でのご利用も可能です。利用者様が生活の中で、小さな「できた！」を増やし、「自分らしく生きる」ことを支えられるよう訪問看護ステーションをはじめ、関連職種のスタッフと密に連携をとり、利用者様の生活を支援していきます。



当リハビリが、利用者の方、地域のスタッフの方々に信頼され、求められるようスタッフ一同、一丸となって取り組んでいきますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

訪問リハビリについて《もっと知りたい》という方は、尾形クリニックへお電話いただくかリハビリ室までお越し下さい。

利用者様が住み慣れた環境で、自分らしくいきいきと生活ができるよう、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などの専門家が全力でサポートをさせていただきます。

### 訪問リハビリの主な内容

- **身体機能訓練**  
関節可動域の維持・改善、筋力強化の運動
- **基本動作訓練**  
寝返り、起き上がり、座位の動作
- **生活動作訓練**  
食事・整容・排泄・入浴・着替えなど身の回りの動作
- **歩行訓練**  
屋内・屋外歩行訓練
- **住宅改修**  
手すりの設置、段差解消などの提案と助言
- **福祉用具の提案**  
車椅子、杖、補助具、ベッドなど福祉用具の提案と助言
- **介護方法の指導**  
ご家族の方へ動作方法や介助方法の指導

