

みなみ

第2号

財団法人大牟田医療協会
南大牟田病院・南大牟田クリニック
大牟田市臼井町23番地の1・11番地の6
(0944-57-2000・0944-57-3300)

リハビリテーションセンターを 新設いたしました

現在リハビリテーション科は、外来、入院、訪問リハビリ、デイケア（通所リハビリ）の4部門で業務を行っています。職種も理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護・介護職員、リハビリ助手と多様な構成となっています。

今回、リハビリテーションセンターを新設し、こちらに『デイケアセンターやまぶき』を移転しました。デイケアでは、食事・入浴サービスを導入し、半日でも一日でもご利用頂けるように選択肢を増やしていく予定です。詳細につきましては、随時お知らせいたします。

またリハビリテーション科では予防医学にも力を注ぐ目的で、高齢者や虚弱な方々にも安心して行えるトレーニングマシンを導入することになりました。これにより、転倒や失禁予防に効果がある運動が無理なく行え、元気で長生きできる手助けになればと考えています。

マシン導入にあたっては、介護保険利用者から開始し、随時、対象者を拡大していく予定です。



【マシンによる運動効果】

- 1) 円背（猫背）の改善・予防、姿勢の改善
- 2) 立つ・座る・歩くなど日常生活に必要な動作の改善など
- 3) 排泄動作の改善、歩行動作の安定など
- 4) 歩行や階段昇降動作の改善、膝関節の安定など

方針としまして、地域に根ざした医療と介護に貢献できるリハビリテーション科であるように努めてまいります。また今後の多様な要望にお応えできるよう、様々な選択肢を増やしていくつもりです。そのためにも、苦情や要望を遠慮なくお聞かせ頂きたいと考えています。

ボランティア募集中!!

趣味や特技はなんですか？今まで経験したこと、いろいろありますよね。自分にどんな活動ができるだろうと考えたら、自分の日常や自分のこれまでの生き方を振り返ることができると思います。そして、活動を始めると自分自身と向き合い、見つめ直すことができます。

「ボランティアをするぞ!」と特別なこととして考えるのではなく、あくまでも日常生活の中に活動のヒントがあり、その中にこそ、自分にできる活動が見出せるものと考えます。

ボランティアに興味がある方は、ご遠慮なくご相談下さい。

ボランティア担当：東 洋（57-2000）

インフルエンザについて

◎インフルエンザとは

インフルエンザと通常のかぜとは、原因となるウイルスの種類が異なります。通常のかぜはのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱がでるのが特徴です。さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。

インフルエンザは通常のかぜと比べ、症状が重く、全身症状も顕著に現れます。そのため、高齢者がかかると肺炎を併発したり、持病を悪化させたりして重篤になり、最悪の場合は死に至ることもあります。また、潜伏期間が短く感染力が強いことが特徴で、毎年、流行期の12月下旬から3月上旬にかけては多くの方がインフルエンザにかかっています。これは、温度が低く乾燥した冬には、空気中に漂っているウイルスが長生きできるからです。また、乾燥した冷たい空気です私たちののどや鼻の粘膜が弱っています。さらに年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がるのもひとつの原因だと言われており、これらの原因が重なって流行しやすい時期となっています。

通常のかぜのウイルスの感染様式は（かぜウイルスのなかでも最も多いライノウイルスの場合）特に手から手による接触感染の頻度が高いといわれています。それに対して、インフルエンザウイルスは患者のくしゃみや咳、痰などで吐き出される微粒子（飛沫）を介して感染する「飛沫感染」が中心です。

◎日常生活でできる予防方法として

（1）流行期には人ごみを避ける

人ごみを避けるといっても、冬場外出せずずっと家の中にいることはできません。

外出時はなるべくマスクをつけるようにしましょう。マスクを着用することによって、他人からの感染を防ぎ、また他人に感染させることも防ぐ効果があります。

（2）外出後は、うがい、手洗い、洗顔をする

うがい、手洗いはしている方も結構いらっしゃるのではないのでしょうか。実は顔などにもインフルエンザウイルスは付着している場合があります。万全を期すためにも洗える部位は洗うよう心がけてください。

（3）室内の湿度を保つ

インフルエンザウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。インフルエンザウイルスの活動を抑えるために加湿器などを使って部屋の湿度を保ちましょう。その際、定期的に室内の換気も必ず行なってください。

（4）体力を保つ

体力が低下していると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。バランスのとれた食事、十分な睡眠、そしてあまり厚着をしないように心がけてください。



インフルエンザかなと思ったら、

早めに医療機関で受診をしましょう。

地域交流施設「サロン・すいせん」
催しのご案内

1月23日（金） 15:00～16:00

健康教室：「便秘について」

2月25日（水） 15:00～16:00

健康教室：「バランスのとれた
食生活」

3月18日（水） 15:00～16:00

健康教室：「たばこの煙はなぜ
恐いのか」

編集後記

昨年の出来事として地球温暖化による異常気象、環境問題、食品表示偽造問題、通り魔殺人事件や親が子を殺めるといった悲惨な事件、景気後退による失業者の増加など暗いことばかりが思い浮びます。

今年は「変（へん）」ではなく、現状を（が）「変える、変わる」ことで昨年より明るい年になればと思います。

広報担当：平山和也