



サンタ通信



この度は当院職員の新型コロナウイルス感染により、地域住民の皆様へ大変ご迷惑をおかけし、心より深くお詫び申し上げます。院内感染及び2次感染は確認されておらず4月20日(月)より休止中であった外来診療・通所リハビリテーション・訪問看護・訪問リハビリテーションを再開させて頂いている所でございます。

今後職員一同、皆様のご信頼を取り戻せるよう、安心・安全の医療と介護を提供し、地域医療・介護・福祉に微力ではありますが貢献できるよう、より一層の努力を継続する決意です。

社会医療法人孝仁会
留萌セントラルクリニック
院長 鈴木 進
職員 一同

院内の感染防止対策について

院内の消毒

- 再開前に院内全ての消毒を終了しています。また、電話、パソコン、ドアノブなど頻繁に触れる場所へは、都度次亜塩素酸による消毒を行っています。
- 外来、病室、共同トイレは1時間おきに消毒をおこなっています。
- 検査や放射線では一人一人の患者様毎に消毒を行っています。



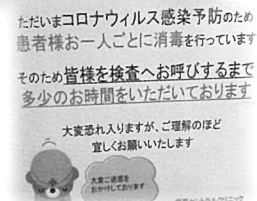
密を避ける工夫・感染対策

- 椅子などの配置を変更、使用不可等掲示し患者様が安心して過ごせる距離をとれるようにしています。また、定期的に窓を開け換気を行っています。
- 正面玄関突当りにインターホンを設置し、発熱・風邪症状のある方が他の方と接する機会を少なく出来るようにしています。



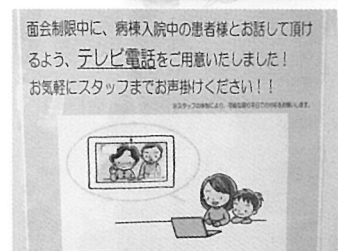
職員の健康チェック・感染予防

- 職員は毎朝体調管理、健康チェックを行い手洗い、うがい、マスク着用等を徹底して行っています。



面会制限について

- 2月から引き続き、入院患者様の面会制限を行っています。御家族に限定させて頂いておりますがテレビ電話での面会をはじめました。時間に制限はございますが、病棟スタッフ迄お問い合わせ下さい。



コロナに負けない身体作り No.1 運動編

免疫力とは「病気などに対抗し、体を守ろうとする力」と言われています。

私たちの周りには、様々な種類のウイルスや菌があります。自己免疫力がそれらの脅威から私たちを守ってくれる重要な力なのです。免疫力が低下する原因の一つに体力の低下があります。普段から適度な運動をすることが体力低下の予防につながります。

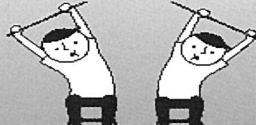
しかし、今はコロナウイルスによる緊急事態宣言下で、外や施設内での運動・体力作りがなかなか行えません。そこで今回は自宅で行える運動をご紹介します。

下半身の運動



椅子などにつかまり立った状態から両膝の曲げ伸ばしを行います。

上半身の運動



タオルなどを持ち、体を左右に倒します。

おなかの運動



あおむけでおへそをのぞきこむように頭を持ち上げます。

足のストレッチ



立った状態で、片方ずつ足首を抱えます。

腕のストレッチ



片方の腕で、もう片方の腕を引っ張ります。

★ポイント★

それぞれの運動を5秒ごと10セットずつ朝晩行って下さい。呼吸は止めずにゆっくり呼吸をしながら行うのがコツです。

コロナに負けない身体作り No.2 食事編

食事と免疫力の関係

体力づくりに欠かせないのが栄養です。どんなに運動をしても、栄養が不十分だと筋肉を作ることは出来ません。しかし、腸の働きが弱まると、必要な栄養が身体に吸収されません。腸内に約6～7割あると言われている免疫細胞は、腸が栄養や水分を確実に摂取できるように外敵からの侵入に備えています。

健康な腸内環境を作るには、人間にとって良い働きをする腸内細菌の善玉菌（ビフィズス菌、乳酸菌、酵母菌等）を増やすことが大切です。

特定の食品を摂れば良いというわけではなく、免疫力を高める効果のある善玉菌等を意識しながら、食事全体の食べ合わせを見直し、リズムよく 食事することが毎日の基本です。
ここで発酵食品の1つであり身近な食材の酢、ビタミン豊富な南瓜を使った一品を紹介します。
南瓜の代わりに生のままスライスしたトマトなどを用いてもおいしいですよ。

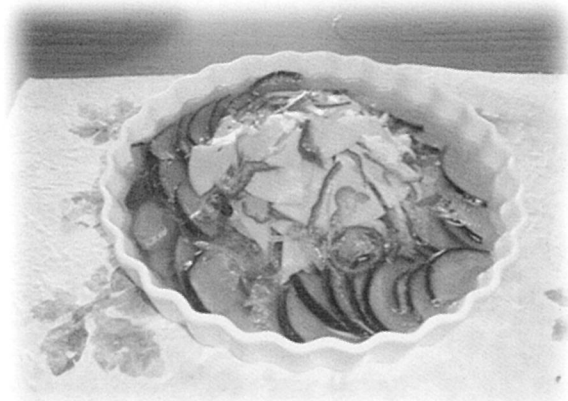
♡ 南瓜のさっぱりマリネ ♡

【材料】 4人分

南瓜 …………… 200g
ハム …………… 4枚
玉ねぎ ……… 1/2個
ピーマン …… 2個

★マリネ液

酢 …………… 大さじ2.5
サラダ油 …… 大さじ1.5
塩 …………… 小さじ1/4
コショウ …… 少々



- ① 南瓜は5mm程度に薄切りし、ラップをしてレンジで約4分温め、あら熱を取る。
- ② ハムは八つ切りにし、タマネギは薄くスライスし10分ほど水にさらす。
- ③ ボウルに★の調味料を入れ、よく混ぜ、全ての食材を加え、一混ぜする。
- ④ 冷蔵庫で30分ほど冷やし、味をなじませる。

コロナに負けない身体作り No.3 睡眠

免疫力には睡眠が大切と言われています。1日の1/3が必要な睡眠時間と言われていますが、8時間の睡眠をとることはとても難しいですよ。短時間であっても良質の睡眠をとると、ぐっすり眠った気持ちになり、疲れも吹き飛んでしまいます。眠る前に考え事をしたり、日中ごろごろして過ごすと熟睡が出来ません。日光に良く当たると、体内リズムが整いやすいと言われています。

身体が冷える中々寝付くことが出来ません。体温が下がると免疫力も低下します。眠る1時間ほど前に熱すぎないお風呂に入ることも効果的です。眠る前に白湯や暖めた牛乳を飲むと気持ちが落ち着きやすく、眠りにつきやすいと言われています。また、良く笑う事は体内の免疫を高めることが知られています。

家にこもっていると、ストレスもたまりがちですが、自分が普段何をしているときに気持ちが穏やかになるのか意識しながら、コロナに負けない精神力と体力を作りましょう！

留萌セントラルクリニックでは、「コロナに負けない身体作り」として、普段役に立つ運動や食事などの情報を発信します。外来の待合室にプリントした物を置いてありますのでご自由にお持ち帰り下さい。

※発行間隔は2週間を目処にしています。

セントラルクリニック前の花壇について

毎年、クリニック前の花壇へは、5月にマリーゴールドやクリサンセマムなどの花を植え、秋口まで楽しむことが出来るよう、職員で花壇作りを行っていました。

今年度からは、宿根草を少しずつ植えて、来年には「毎月違う風景を楽しめるような花壇作り」に取り組んでいこうと考えています。

つきましては、皆様のご自宅で毎年咲く宿根草を寄付して下さる方、またその花の育て方など伝授して下さる方を募集しております。是非！御協力をお願い致します。

お問い合わせは下記までお願い致します。



花壇担当：畑田・濱田

健康相談&介護相談

体調や介護などに関する相談を受け付けています。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

診療のご案内

《夕方外来休診について》

△印は、現在新型コロナ対策として、月曜・金曜の夕方外来を休診しております。

大変ご迷惑をおかけして申し訳ありませんがご理解の程よろしく
お願い致します。



JR留萌駅から……………徒歩5分
中央バスターミナルから…徒歩2分

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前 8:00～11:30	○	○	○	○	○	○
	午後 16:00～18:00	△	×	×	×	△	×
循環器科	8:00～13:00	×	×	×	○	×	×

- ★診察開始は、受付時間の30分後になります。 ★循環器科の診察開始は10:00からになります。
- ★緊急手術により休診になる場合があります。ご了承ください。
- ★土曜日の脳神経外科は出張医の場合があります。 ★受付時間外での受診に関しては電話でお問い合わせ下さい。

～夕方診療の受付時間～

新患の方 16時～16時30分まで ※救急や症状ありの場合は都度受付致します。
再来の方 16時～18時まで（診察のみの方） / 16時～17時まで（検査がある方）

◎休診日：日曜・祝日・年末年始【12月30日～1月3日】

※脳神経外科の診察は緊急手術等にて休診になる場合があります。

ご不明な点はお電話にてお問い合わせください。

留萌セントラルクリニック ☎ 0164-43-9500 FAX 0164-43-5655