



感染症についてのお話

朝晩が冷え込むようになりました。寒くなると増えてくるのが風邪などの感染症です。感染症は細菌やウイルスなどが体内に侵入して条件が成立して発症するものですが、細菌とウイルスは全く別の病原体です。どちらに感染しても薬を使うことはありませんが、抗菌薬（抗生物質）や抗生物質といわれるものは細菌に対して効果を発揮しますが、ウイルスには効きません。では、風邪の原因は何でしょう。風邪はウイルスによるものです。つまり風邪には抗菌薬が効きません。風邪は私たちの自身の免疫力と休息で治すものです。一方で細菌が原因となる感染症には、肺炎球菌が引き起こす肺炎や結核菌による結核などがあります。細菌感染には抗菌薬を使用することがありますが、抗菌薬は途中で服用をやめることなどにより、薬剤耐性（抗菌薬が効かなくなる状態）につながる可能性があります。そのため、必ず指示通りに服用しましょう。お薬で心配なことがあれば、医師や薬剤師にご相談ください。

感染症の予防には、①こまめな手洗い②咳エチケット（マスクの着用）③ワクチン接種の3つその他、日頃の体調管理が大事です。12月公開予定の映画「はたらく細胞」では、体の中の細胞が擬人化され、その特徴や機能が紹介されています。この映画の登場人物である赤血球と白血球からのメッセージを最後に紹介したいと思います。私たちは、カラダに入ったウイルスと戦います！

そのためには、「よく寝て、よく食べ、よく動きましよう」

※「そとがき」外輪山を意味する古い言葉です。

医療法人社団坂梨会
あなたの健康が大好きです
キャッチフレーズ

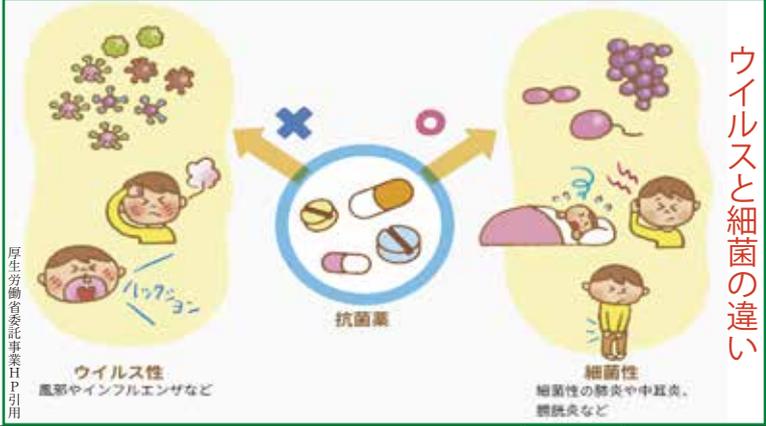
発行
医療法人社団坂梨会 広報課

12月号 Contents

- ◆ 感染症について◆インフルエンザ予防接種
- ◆ 年末年始の診療案内◆BSL研修
- ◆ みずあさぎ・宝泉郷◆愛ライブ内牧珍百景
- ◆ 職員のコラム◆茶寿苑通信◆栄養科だより
- ◆ 診療日程

感染症予防対策

手洗い 手指消毒 マスク着用 検温



※金額やお問い合わせは、注意、事項までお電話下さい。

※接種も実施していただきますのでお問い合わせ下さい。

阿蘇市外に住民票がある方	阿蘇市に住民票がある方	【料金表】
4,070円/回	1,200円/回	65歳以上
4,070円/回	1,200円/回	3歳～64歳
4,070円/回	4,070円/回	6ヶ月～3歳未満

◆ 接種期間 11月15日(月)～12月30日(月) 14時～16時

◆ 予約方法 来院時でもお電話でも、ご予約できます。

◆ 予防接種 始めました

年末年始の診療案内

今年は**30日**まで通常診療致します。来年は**4日**から通常診療致します。

	12月			1月				
	29(日)	30(月)	31(火)	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
阿蘇温泉病院	休診	通常	休診	休診	休診	休診	通常	休診
透析センター	月 サイクル	火 サイクル	月 サイクル	休診	火 サイクル	月 サイクル	火 サイクル	休診

◎ご案内した日程は予定です。急に変更になる場合もございますのでご了承下さい。
◎診療に関するお問い合わせは外来受付 (0967-32-0881) までお願いします。

BLSの研修 リハビリテーション科

2024年11月に、BLS(Basic Life Support) 研修をリハビリテーション科が実施しました。本研修は、心肺蘇生法やAEDの使用方法を学ぶことを目的としており、今回は院内での急変時を想定して研修で理論と実技を組み合わせた内容で構成され、スタッフは心肺停止時の初期対応や胸骨圧迫の正しい手技を学びました。リハビリスタッフはグループに分かれ、実際に人形を使って胸骨圧迫や人工呼吸の練習を行いました。また、AEDの使用方法についても実演があり、リハビリスタッフは機器の操作を体験しました。研修中は、迅速な対応が生存率を向上させることが強調され、全員が真剣に取り組みました。研修を通じて、緊急時に必要な知識と技術を習得し、自信を持って対応できるようになりました。今後は、学んだ内容を周囲に広め、地域の安全に貢献していく所存です。BLS研修は非常に有意義な経験でした。



住宅型有料老人ホームみずあさぎ
デイサービスセンター 宝泉郷

みずあさぎでは
年1回『みずあさぎ運営懇談会』を開催しており、今年度も11月24日(日)に開催致しました。開設して丸7年が経過し、入居の方の平均年齢は86・7歳、最高齢は101歳です。入居の方にみずあさぎでの生活に関するアンケートを実施しましたが、開設当初から入居されている方、入居されて間もない方も概ね快適にお過ごし頂いております。そして今年度は懇談会に引き続きコロナ感染症等でなかなか開催が出来なかった『秋祭り』を6年ぶりに開催し、射的・輪投げ・ビンゴゲームなど入居者の皆さんやご家族共々参加され、歓声が上がります。お茶を共にしながら、楽しいひと時を過ごして頂きました。



今後とも入居者の皆さんが健康で快適に入居生活を送って頂きます様スタッフ一丸と成り精進致します。



空からトマトが降って来た!?

ダイケアのプランターで大切に育てていた夏の花が台風で枯れてしまいました。が、ある日珍事件発生! 誰も植えていないプランターからトマトの芽が出ていたのです。上を見上げると、4階で育てていたトマトが終わりを迎えています。ちょうど真下にあったダイケアのプランターに運よく落ちて、芽が出て立派な苗になり、今では青いトマトが沢山実っています。トマトの生命力と根性の凄さに利用者も元気をもらっています。真つ赤なトマトになるよう愛情いっぱい育て、見守っている今日この頃です。



職員のコラム 第20話

阿蘇郡産山村の名湯
「奥阿蘇の宿やまなみ」
産山村の田尻地区にある「奥阿蘇の宿やまなみ」は、母屋に百年以上経った古民家を利用して造られています。まるで田舎のおばちゃん家に帰ったときのような落ち着いた・古さの中にも温かさのある宿です。

温泉は、地下千メートルから汲みあげた源泉かけ流し天然温泉で、pH 9.1のつるつるとした泉質です。露天風呂・家族風呂があり、さらに露天風呂付のお部屋も四室あります。



わくわく健康教室

23日(月) 12月 「あなたの骨、もろくなっていませんか? (骨粗しょう症)」
放射線科 診療放射線技師
栄養科 管理栄養士

無料0円

医療スタッフの健康講座

月1回程度開催

阿蘇温泉病院敷地内施設で開催

お問合せ: ☎0967-32-0881【阿蘇温泉病院】

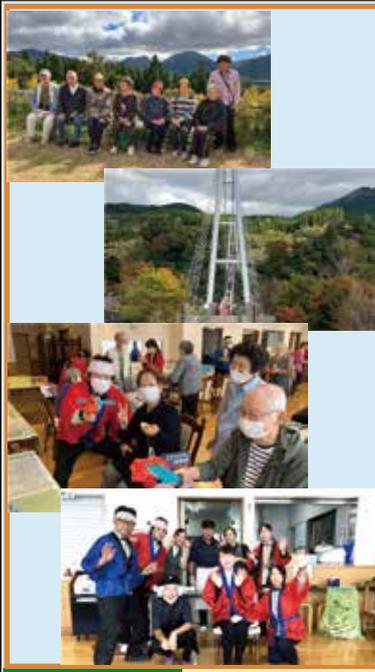
詳しくはコチラ⇒



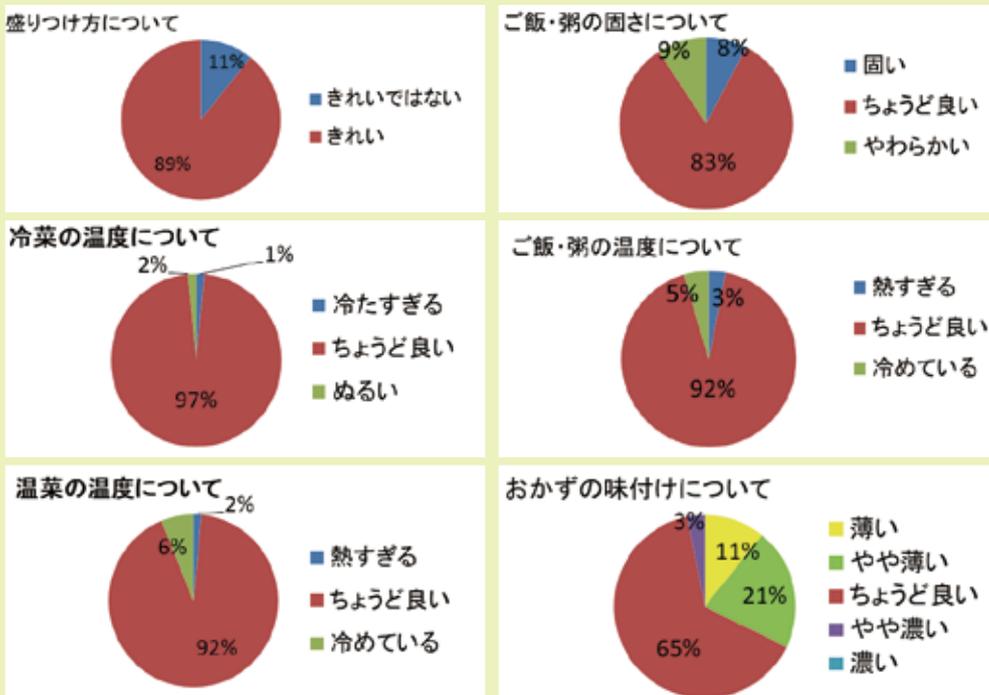
茶寿苑通信『秋祭り』『紅葉見学ツアー』

十一月七日に入居者七名と職員二名で、大分県玖珠郡九重町の牧ノ戸峠・長者原・九重夢大吊橋へ紅葉見学に出かけました。雲一つない秋空の中、赤や黄色に色づいた木々の濃淡を楽しむことが出来ました。もう一つのお楽しみのレストランは、農家レストランで、「大分和牛焼肉丼」や「豊後牛コロッケ定食」を堪能しました。数十年ぶりに現地を訪問された方は特に感動をされ、とても楽しい紅葉見学ツアーとなりました。

十月二十三日に『秋祭り』を開催しました。昼食は『塩おにぎり・焼きそば・枝豆・焼き鳥・フライドポテトのワンプレート』で、午後からは、縁日には欠かせない『射的・ヨーヨー釣り・輪投げ・金魚すくい・たこ焼き』などの出し物が並び、お祭りの雰囲気を楽しめました。『金魚すくい』は可愛らしく色鮮やかな『おもちゃの金魚』をすくって喜んだり、すくい網の紙が破れて残念がったりと一喜一憂し盛り上がりました。童心に戻り楽しまれた入居者の皆様の笑顔が印象的でした。



2024年 第2回嗜好調査 前編
この調査は、当院で提供している食事について患者様から率直な意見を伺うことを目的としております。



皆様から頂いたご意見・ご要望をご紹介
(提供してほしいメニュー)
・お汁粉・すき焼き・フルーツが多いとうれしい
・酢の物・柑橘類などの酸っぱい物
・カレーやハヤシライスの回数を増やしてほしい

坂梨会イベントコーナー
医療法人社団坂梨会 認知症カフェ

1月の予定
6日 14:00~15:30
◆認知症予防の方法とポイント
～楽しく前向きに出来ることから始めてみよう～
◆ヨガ体操
愛・ライフ内牧 施設
ケアマネジャー・介護福祉士 山部

11月の認知症カフェ

11月5日の認知症カフェは、『認知症の方や体力の落ちた高齢者に多い歩き方』の話と対策としての体操指導を行いました。後半は予防として楽しくカラダを動かす運動！『モルツク』を参加者皆さんで行いました。チーム対抗とし、楽しく！真剣に！運動を楽しみました。ぜひご興味ある方は一緒に楽しみましょう！



講話の様子

モルツクの様子