



謹賀新年



明けましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。
医療法人さくら会理事長の田中勤より年頭のご挨拶を申し上げます。



医療法人さくら会
理事長 田中勤

新年のご挨拶申し上げます。明けましておめでとうございます。
明るく期待にミ(満、巳)ちた新年をお迎えのことと存じ上げます。

一昨年の東日本大震災、昨年の竜巻など、想定外の自然の猛威は避け難いものでしたが、被害を最小限にするには日頃の予防・対応策が肝心であることが論されました。小・中学校の日常の教育では、大地震のあとは必ず津波が来るので高台に避難すること、避難路を折ある毎に学習していたそうです。大人は日常の忙しさのため、つつい甘く見てしまったこともあったようですが、子供が教育で得た純粋な言動で大人を助けたことも多々あったと報道されています。身近なことでは私どもが日常対面している障害、病氣、その予防、対応も同様です。

1年の計は元旦にあります。3大病(がん、心臓病、脳血管疾患)の予防は生活習慣の改善にあります。言うのは簡単ですが、習慣を変えることは大変です。改善しよう、良くしようと心掛けるだけでも予防に役立つことが研究報告されています。今回は卑近な次の3ポイントを取り上げました。

1. タバコをやめること

- ①既にお止めになった方も多いと思いますが、まだまだです。
- ②国立がんセンターの最近の統計でも肺がんのリスクは5倍高いと報告されています。
- ③更に、最近報告された広島と英国オックスフォード大で60年間調査続けた喫煙と寿命との関係の研究では、日本人喫煙者男性は8年、女性では10年縮まっています。こわいですね。すぐやめましょう。

2. アルコールは控えめに。

- ①万病の薬、酒1合程度の少量では延命効果、ワインの抗動脈硬化等利点が挙げられていますが、肝臓障害、脂質異常症、糖尿病悪化の患者も受診されます。
- ②アルコールで赤くなる方は、食道がんを意識する必要がありますでしょう。

3. 身体運動すること。

- ①6分間の自転車こぎ運動で記憶力を改善させるとの最近の米国の報道がありました。
- ②厚生労働省は生活習慣病予防のために、新しい運動基準・指針を科学的知見を踏まえた改定の検討結果を近々報告するそうです。
- ③週6日、1日20分程度の散歩・軽い運動でも死亡、発症リスクは軽減するようです。

当院では一般病気の診療はもとより、地域の企業やお住まいの方々の病気の予防にも努めています。
過ごしやすい1年になることをお祈りいたします。



職員一同からもご挨拶申し上げます。



医療法人さくら会

- さくらのクリニック(有床診療所)
- さくら野(介護老人保健施設)
- さくら野(短期入所療養介護)
- さくら野(通所リハビリテーション)
- さくらの家(グループホーム)
- 指定居宅介護支援事業所
- 在宅介護支援センター

職員一同

明けましておめでとうございます。
旧年中は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼を申し上げます。
「やさしい医療とやさしい介護」という理念のもと、地域の皆さまに安心してご利用いただける施設であるよう、職員一人一人が日々業務に励む所存でございます。
本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。



感染性胃腸炎(ノロウイルス)が流行しています!

ノロウイルスは、あらゆる年齢の人に急性胃腸炎を起こし、ウイルス量が100個以下の極少量でも感染するほど、感染力の強いウイルスです。1年を通じて発生しますが、特に冬場(主に11月~2月)に流行します。ノロウイルスに感染すると下痢、嘔吐、発熱などの症状がみられます。通常発症から1~2日で回復しますが、抵抗力が弱い乳幼児や高齢者では、重症化したり、吐物を気管に詰まらせたりする恐れもありますので注意が必要です。また、回復後1週間は二次感染にも注意が必要です。

今回は、いくつかある感染予防の中で最も有効な『手洗い』を紹介します。

ノロウイルスは他の菌と比べ特に小さく、そのため手指の間やしわに入り込みやすいという特徴があります。アルコールによる殺菌効果があまり期待できないため石鹸でよく洗い、流水でしっかりとすすぎ、ウイルスを物理的に洗い流すことが重要となります。

特にトイレのあとや調理前などは右図の『手洗い手順』に従って手洗いを行うことによって感染を最小限に防ぐことが期待されます。また、感染者の吐物の処理や排泄物の処理をした後など必要に応じて①~⑦を繰り返し行うことで更なる効果が期待できます。少し面倒ではありますが、簡単にできる予防法ですので、皆さんも是非、実践してみてください。

手をよく洗いましょう!!



★ 手洗い手順 ★

<p>1</p> <p>まず流水で汚れを落とす。</p>	<p>2</p> <p>石けん液を取り、よく泡立てる。</p>	<p>3</p> <p>手の平、手の甲、指の間を両手を組むようにしてもみ洗う。</p>
<p>4</p> <p>親指を片方の手で包み込んで洗い、指先で手の平をもみ洗う。</p>	<p>5</p> <p>手首をつかんでもみ洗う。</p>	<p>6</p> <p>つまみブラシを使って爪の間をブラッシングする。</p>
<p>7</p> <p>流水でよくすすぐ。</p>	<p>8</p> <p>ペーパータオルで水気をしっかり取る。</p>	<p>9</p> <p>指先を立ててアルコールを噴霧し、両手にすりこむ。</p>



入所部門では12月15日に**クリスマス会**を開催しました。当日は栃木県立小山西高等学校のJRC部、音楽部の皆さんが来所され、クリスマスソングはもちろんのこと「川の流れるように」や「上を向いて歩こう」などの素敵な演奏を披露して下さいました。最後は長江施設長と職員扮するサンタクロースとトナカイが登場し、利用者の皆さまにプレゼントが贈られました。



永続勤務表彰式

12月3日に職員交流会を行いました。その中で、勤続10年および15年の職員に田中理事長より花束と記念品の授与がありました。今後も患者様、利用者様、地域の皆様のお役にたてるよう精進して参りますので、今後ともよろしく願いいたします。

来年も多くの職員が表彰されるように、より一層頑張りましょう!



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島244番地1

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

http://www.sakura-ac.com

お問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・戸澤

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

