

発熱外来を始めました。

11月から新型コロナウイルスの感染対策として、風邪症状のある方は、発熱外来へご案内させていただいております。

完全予約制になっておりますので、風邪症状のある方は、電話にてご予約をお願いいたします。お手数をお掛けしますがよろしくお願いたします。



▲発熱外来入口

発熱外来 診療時間
AM 10:00~12:00
PM 14:00~16:00
(月・木曜日は18:00まで)

※**夕方診療・土曜日・休日当番医**では
インフルエンザ・新型コロナウイルス
の**検査はできません**のでご了承ください。



▲待合室



▲診察室

新型コロナウイルス対策による面会禁止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、入院患者様、老健利用者様の**面会を原則全面禁止**とさせていただきますが、状況によっては可能な場合もありますので、電話にてご連絡ください。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力いただきますようお願いいたします。

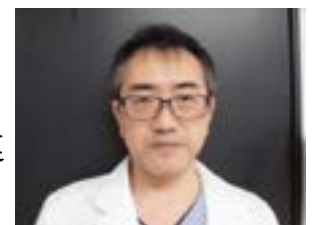
【なごみ診療所】TEL:77-2753 【介護老人保健施設なごみ】TEL:77-3184
お問い合わせ(平日8:30~17:00)



職員挨拶 第6回 診療放射線技師 海透 史郎

みなさん、こんにちは。おおい町保健・医療・福祉総合施設診療所の放射線室で勤務している海透史郎です。高浜に住んでいますが、縁あって開設当初からこの施設でお世話になり、一番の古株といっても間違いありません。とはいうものの、皆様と密接に触れ合う職種ではないのでご存じない方のほうが多いと思います。

私は診療放射線技師として働いていてX線を使用した検査(一般撮影、CT検査、胃透視検査、骨密度検査)を主に担当しています。この施設は診療所でありながら、検査機器は病院と遜色ない素晴らしいものが導入されております。機器の性能をフルで活用するため、日々の勉強がなかなか大変ですがその分やりがいもあります。特に今年は検査や健診の数が前年度の倍近くとなり忙しい毎日を過ごしています。これからも頑張っていきますので、検査に来られた際はよろしくお願いたします。



フレイルを予防して、毎日を元気で過ごしましょう！

フレイルとは、年とともに、体力や心身の活力が低下したり、社会とのかかわりが希薄化した状態のことです。

フレイルを放っておくと、ちょっとしたことをきっかけに、病気やケガが重症化しやすくなります。たとえば、風邪や転倒などをきっかけに要介護状態になりやすくなります。

右の項目を確認してみましょう。
年齢のせいと思っていませんか？もしかしたらその症状は「フレイル」かもしれません！
さっそく、チェックしてみましょう。
3つ以上当てはまれば、フレイルの状態かもしれません。



こんな症状 ありませんか!?

- 握力が弱くなった
- 歩く速さが遅くなった
- 活動量が減った
- 疲れやすい
- 体重が減った

フレイル予防のひけつ

フレイル予防のポイントは、「よく食べて・体を動かし・よく笑う」ことです。

食事は、筋肉を作るもとになる「たんぱく質」を含む食品を取ることが重要です。
たんぱく質は肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳・乳製品から取ることができます。

体調に合わせて無理のない範囲で、しっかり体を動かして、筋力や歩行力を維持しましょう。

食事や運動だけでなく、社会とのかかわりも健康長寿のための大切な要素のひとつです。

買い物や散歩、趣味のためのチョットした外出など、身近なことからはじめてみませんか。仕事やボランティアなどの社会参加もおすすめてです。

1日1回の外出、週に1回の交流、月1回の活動を目安にしましょう。

粗食はだめ！
肉や魚もしっかり食べよう

栄養

フレイル予防の
3本柱

社会

運動



積極的に
外出していろいろな
活動に参加しよう

しっかり体を動かして
筋力・歩行力を
維持しよう

介護職員募集中！

「介護老人保健施設なごみ」では、来春3月に養成校卒業見込みの介護士及び介護福祉士並びに既に資格をお持ちの介護職員を募集しています。また、通所リハでは、入浴サービスを補助して下さるパートも募集しています。

詳しくは、なごみ人事担当(77-2753)までお問い合わせください。