

なごみ News Letter

発熱外来のお知らせ

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。
(軽い咳やのどの痛みの方もこちらへご案内させていただいております。)

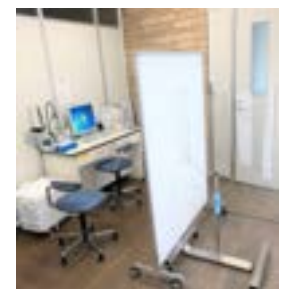
完全予約制になっておりますので、風邪症状のある方は、電話にてご予約をお願いいたします。お手数をお掛けしますがよろしくお願いいたします。



▲発熱外来入口



▲待合室



▲診察室

発熱外来 診療時間

10:00~12:00

14:00~16:00

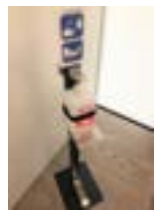
(月・木曜日は18:00まで)

新型コロナウイルス対策について

なごみ診療所では福井県の新型コロナウイルス感染症関連補助金を活用して感染防止対策に努めています。患者様が安心して施設をご利用いただけるよう空気清浄機や消毒液の購入、発熱外来の設置等、万全の感染対策のもと診療を継続してまいりますので、安心してお越しください。



▲空気清浄機



▲消毒液

職員挨拶 第7回 老健 看護主任 的場 俊裕

介護老人保健施設で勤務しています看護師の的場俊裕です。介護部では「利用者様の自立した生活を支援し家庭復帰を目指します」を理念に掲げ、日々研鑽に励んでいます。

社会環境の変化が著しい中で、今までやってきたことを踏襲するだけでなく、「介護は何をしなければならないか」を追求し、介護を改革・発展させていくために職員一丸となり取り組んでいきます。心にぬくもりのあるケアを合言葉に丁寧であたたかい介護をお届けします。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



体重増加に気をつけましょう。

この年末、年始はついつい食べ過ぎてしまった、コロナ禍をさけて家でゴロゴロしてあまり動かなかった、その結果、体重が増えてしまったという話をよく聞きます。体重が増えるのは、食べる量に比べて、消費するエネルギーが少ないからと考えられます。健康的に体重を減らすには、食事と運動を見直すことが必要です。今より少なく食べる、今より動くことを心掛けてみましょう。

- 欠食せず、3食食べる。できれば夜は軽めに!
- ゆっくり、よく噛んで食べる
- 毎日体重を測定して記録する
- カロリーを考えて食べる
- 食物繊維を意識して摂る
- 間食しない
- 寝る直前に食べない
- 適度な運動をする
- ストレスを食事やアルコールで発散させない
- 近い距離は乗り物に乗らず歩く
- エスカレーターやエレベーターは使わない
- 家の掃除、庭の手入れなどできるだけ身体を動かす



肥満度をチェックしてみましょう!

自分の身長と体重から肥満度(BMI)をチェックしてみましょう。

肥満度(BMI) = 体重()kg ÷ 身長()m ÷ 身長()m

例) 体重 60 キログラム ÷ 1.65 メートル ÷ 1.65 メートル = 22.0

	18.5未満	18.5以上25.0未満	25以上
BMI判定表	やせ	正常域	肥満
	18.5	25.0	

減量の目安は、月に1から2kgです。短期間に極端な減量は行わないでください。極端な減量は、栄養不足で体調をくずしたり、精神的に不安定になるなどの副作用があります。また痩せにくい体質になることも指摘されています。ゆっくり時間をかけて体重を減らすようにしましょう。



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。

