

# 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。オミクロン株の感染が拡大していますので、軽い咳やのどの痛みのある方も一度電話にてご相談ください。**完全予約制**になっておりますので、受診を希望される方は、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

### 発熱外来 診療時間

月～金 AM10:00～11:30  
PM2:00～4:00 (月・木はPM6:00まで)  
土曜日 AM11:00～11:30  
(日曜日・祝日は休診日になります。)



▲待合室



▲診察室

## 介護老人保健施設なごみ 入所者・利用者募集のお知らせ

介護老人保健施設なごみでは、入所者・利用者を募集しています。当施設は症状が安定した方の介護療養生活の支援を目的としており、在宅生活の継続をご希望の方、何らかの事情で長期・短期の入所をご希望の方などにご利用いただく施設です。



ご利用は介護保険による介護認定を受けた方が対象となります。長期間の入所ご利用は「要介護1～5」の方、短期入所・通所リハのご利用は「要支援1～要介護5」の方が対象です。施設利用のご相談がある場合は、下記までお問い合わせください。

介護老人保健施設なごみ TEL 0770-77-3184

## 佐藤祐里医師の異動のご挨拶

この度、令和4年4月から福井大学病院に異動することとなりました。1年間という短い期間ではありましたが、おい町の皆様、本当にありがとうございました。診療所勤務は初めてで不安もありましたが、皆様は若輩者の私にもとても親切に、そして頼りにしてくださいました。地域ならではの経験ができ、新たな発見も多く、医師としても人間としても成長できた1年だったと感じています。皆様の健康に、少しでも貢献できたのであれば大変光栄です。COVID-19の流行もあり、近隣の飲食店等を利用することがほとんどできず残念でしたが、感染が落ち着いたらまた訪れたいと思っております。最後になりましたが、おい町の益々のご発展をお祈り申し上げます。



4月より3診の医師は<sup>たかひと</sup>鈴木崇仁医師になります。  
鈴木医師のご挨拶は次号に掲載予定です。



# オーラルフレイル対策で健康長寿

## あなたは大丈夫?! オーラルフレイルチェック

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている*	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

\*歯を失ってしまった場合は、義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。



出典: 東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規, 新島勝矢

- オーラルフレイルは、**お口の衰え**が積み重なった状態。
- 放っておくと、**全身のフレイル(虚弱)**や**寝たきり**につながる可能性があります。



### 毎日やってみよう! 健“口”体操

#### 顔面体操

目をつぶり、唇を横に引いて頬をあげます。その後、口と目を思いきり開けてください。もう一度口を閉じてから頬を膨らませて、口を左右に動かします。各3回ずつ行います。



#### 口を開けて舌体操

口を開けて、舌を思いっきり出したり引っ込めたり左右に動かしたり、口の周りをなめるように回します。上下に舌を動かす運動もよいでしょう。各3回ずつ行います。



#### 唾液腺マッサージ

頬、顎の下を5~10回程度、やさしくマッサージします。



厚生労働省「e-ヘルスネット」、神奈川県健康推進課作成資料を参考に作成

出典: 地域医療振興協会 健康長寿おたすけシリーズ「オーラルフレイル対策で健康長寿」より

## 職員募集のお知らせ

「介護老人保健施設なごみ」では、介護福祉士、介護支援専門員、支援相談員の各介護職員を募集しています。またグループホームでは食事の介助をしてくだ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。