

なごみ News Letter

オンライン資格確認を導入しました

当院はオンライン資格確認を導入し、2022年6月1日よりマイナンバーカードが健康保険証として使えるようになりました。院内に設置してあるカードリーダーにかざせば、スムーズに医療保険の資格確認ができます。

※公費・福祉医療費（子ども医療、心身障害者、ひとり親等）のオンライン資格確認はまだ対応していませんので、お持ちの方は今まで通り受給者証をご持参くださいますようお願いいたします。



▲マイナンバーカード
カードリーダー

職員募集のお知らせ

おい町保健・医療・福祉総合施設では、看護師、介護福祉士、介護士支援相談員、保育士の職員を募集しています。

応募方法、応募資格などの詳細は、施設ホームページをご確認いただくかなごみ診療所の人事担当（TEL:77-2753）までお問い合わせください。「おい町保健・医療・福祉総合施設 なごみ」

<https://www.jadecom.or.jp/jadecomhp/nagomi/html/>



▲ホームページ
QRコード

オンライン面会を再開しました

新型コロナウイルス感染防止対策のため、老健利用者様の面会を制限させていただいておりますが、皆様の不安を少しでも解消できるよう、老健では窓越しによる面会とオンライン面会（zoom利用）を再開させていただいております。予約が必要になりますので、ご希望の方は老健相談員までご連絡をお願いいたします。なお、診療所入院患者様への面会は緩和に向けて検討しておりますが、当面は全面禁止になっております。ご用事のある場合は、診療所まで電話にてご連絡ください。ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いいたします。

【介護老人保健施設なごみ】TEL:77-3184

職員挨拶 第12回 管理栄養士 松田 美知恵

こんにちは。管理栄養士の松田美知恵です。なごみ開設当初よりこちらで勤めさせていただいております。診療所、介護老人保健施設、通所デイケアなどのなごみの食事全般の提供に携わっております。所属の介護老人保健施設においては利用者様のご要望をお聞きしながら多職種と連携して栄養ケア計画を作成し、個人に合った食事の提供を行っております。日々の生活の中でお食事は楽しみのひとつでもあり、また、できる限り食べることを継続することは健康寿命を延ばし生きる活力や元気の源となります。これからも利用者様の喜びや満足を食事からサポートしていくために「安全で美味しい食事」の提供を最優先とし、栄養室スタッフ一丸となり日々取り組んでいきたいと思っています。



毎日の生活で大切な睡眠。あなたはいくつ、正解できますか？

1. 人は、最低8時間の睡眠時間が必要
2. 朝、日光を浴びると、よい睡眠がとれるようになる
3. 眠れないときは夜、運動するとよい
4. 睡眠薬の副作用が心配なときは、寝酒に代えてもよい
5. 眠りが浅いと感じても、起きて活動するほうがよい

睡眠心得

よい睡眠は毎日の工夫から



睡眠時間を気にし過ぎない。
日中の眠気で困らなければ
十分と心得ましょう

朝の陽ざしは、睡眠リズムを
整えます。起床したら室内に
光を取り入れましょう

夜間の激しい運動は眠りを妨
げます。日中の適度な運動で、
眠りを整えましょう

寝酒は早朝、目覚める原因と
なり、睡眠障害を引き起こし
ます。睡眠薬代わりの寝酒は

リラックスできるストレッチや
軽い運動ならOKだよ！

×です

規則正しい
食事大切に！

眠りが浅いときは、むしろ
積極的に早寝・早起き！



1 × 20 3 × 4 × 50

こんなときは、医師に相談！

日中の眠気が強く、仕事・生活に支障がある
激しいイビキ・呼吸停止、足のぴくつき・むずむず感がある
気分がふさいで、なかなか寝付けぬ、眠りが浅い