

### 面会対応のお知らせ

新型コロナウイルス感染症防止対策のため、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に加え、新たにテレビ電話によるオンライン面会を始めさせていただくことになりました。ご希望の方は老健の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、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

【なごみ診療所】 TEL:77-2753



▲老健で面会用に導入したテレビ電話です。

### 風邪症状患者様へご連絡

新型コロナウイルス感染症の防止対策として、風邪症状のある方は、別室の風邪症状患者様待合室へご案内させていただいております。お手数ですが、診察希望で風邪症状のある方は、まず、「若狭健康福祉センター」(TEL:0770-52-1300)に連絡して、なごみ診療所で受診可能か確認してください。受診可能の場合、問診と当日の受付についてご案内させていただきますので、電話でのご連絡をお願いいたします。



### 職員挨拶 医師 木戸口 勇気

こんにちは。2020年4月からなごみ診療所に赴任しました、医師7年目の木戸口勇気と申します。出身は福井県の丸岡町で、2014年に自治医大を卒業後、循環器、呼吸器を含めた一般内科・消化器内科、その後は一般外科・消化器外科を中心に勤務してきました。専門は消化器領域ですが、これまでの幅広い診療科での勤務の経験を生かして、全身を総合的に診療することを心掛けております。

腹痛、腹部膨満感などの諸症状や、便秘・下痢・血便などの排便習慣に関する症状、その他の些細な症状でも構いませんので当診療所までぜひご相談下さい。症状や診察の結果に応じて、超音波やCT検査といった画像検査、内視鏡検査(胃カメラ・大腸カメラ)など行います。安全で確実な検査を提供できるように日々心掛けております。また、高度な検査や治療が必要になった際は、相談の上、高次医療機関へ紹介いたします。







**シニア**  
のあなたも

# コロナに負けない!

## 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

### 4×3のポイント

新型コロナウイルス感染症の流行時には、日常生活活動が制限され、運動不足、食事の不規則、気分の落ち込みなどが起こりやすくなります。これらの状態が続くと、フレイル(虚弱状態)が進行して、感染症にもかかりやすくなります。これからも流行が繰り返すといわれている中で、シニア世代のあなたが免疫力を保ちながら、心身ともに健康に過ごすための生活のポイントを紹介し、感染予防行動(3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など)と合わせて、できそうなことを考えて実行してみてください。

### 運動

#### 1 座っている時間を減らす

テレビをみながらの体操や足踏み、家の掃除など、まず10分体を動かすことから始める。1日40分まで増やすことが目安。



#### 2 毎日筋トレとストレッチを

椅子を使った筋トレのほか、ラジオ体操やご当地体操も筋肉維持に効果あり。筋トレとストレッチで転倒予防の効果も。



#### 3 3密を避けて日中に散歩を

日にあれば、筋肉や骨が強化され、体内時計もリセット。リフレッシュを兼ねて散歩すれば、一石三鳥!



### 食事

#### 1 しっかり食べて低栄養を予防

いろいろな食品を組み合わせ、毎食欠かさず食べることが大切。フレイル予防、免疫力アップにつながります。



#### 2 毎食、たんぱく質のおかずをとる

毎食、肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品を1品。たんぱく質で筋肉アップ。牛乳・乳製品もおすすめ。



#### 3 ビタミンDの多い食事と日光浴

ビタミンDの多い食品は魚ときのこ。骨を強くし、筋力の低下を防ぎます。日光浴でさらに効果増強。サプリでなく食事で。



### 口腔ケア

#### 1 食事の前に「お口の体操」

食前に顔や舌の体操と唾液腺をマッサージ。唾液を増やし、食事時の誤嚥を防ぎます。



#### 2 毎食後、寝る前に歯磨き

口腔内の清潔は誤嚥性肺炎の予防につながります。入れ歯の手入れも毎日1回忘れずに。



#### 3 水分補給もお口の手入れ

こまめな水分補給で、口の中を乾燥させないことも大切。口腔ケアと感染予防に有用。熱中症予防のためにも大切。



### 心の健康

#### 1 人とのつながりを大切に

シニア世代では、人との交流が特に大切。毎日家族や友人と電話やメールなどでおしゃべりを。



#### 2 心のリフレッシュを

外に出て日光を浴びれば、心も体もリフレッシュ。生活リズムを整えることも大切。



#### 3 困ったときは支え合い

お互いに声をかけ合い、助け合いましょ。みんなの心の健康につながります。



公益社団法人 **地域医療振興協会**  
Japan Association for Development of Community Medicine  
制作:地域医療研究所 ヘルスポモーション研究センター 2020年6月

## 入浴介助のパートさん募集中 (なごみ通所リハ)

なごみ通所リハビリテーションでは、入浴サービスを補助して下さるパートを募集しています。あなたの空いている時間を利用して、お手伝いしていただけませんか。詳しくは、なごみ通所リハビリテーション(77-1050)までお問い合わせください。