

糖尿病療養相談行っております

今回は運動療法のポイントについて理学療法士の出井伸治が紹介します。

・健康維持の為に散歩・体操などで日々努力されている方々も多いと思います。

・冬にかけて屋外での運動が難しくなるなか、せっかく付けた運動習慣を維持したい……

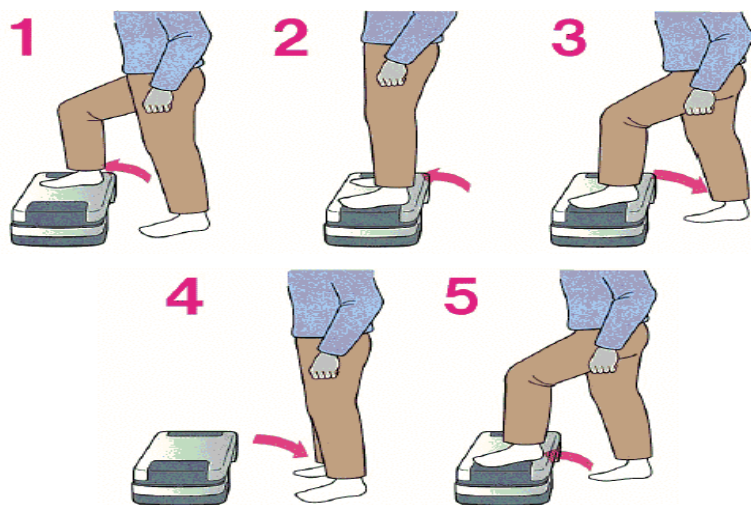
・そのような方々にお勧めする運動が、冬でも屋内で気軽に出来る有酸素運動『踏み台昇降運動』です。

・方法は至って簡単、10センチ程度の踏み台(電話帳等を重ねてガムテープでまとめる)を自分のペースで昇り降りをするだけの運動です。

・安全の為に、作った踏み台の下には滑り止めシートをしっかりと敷き、足腰に不安のある方は手摺を使って好きなテレビや音楽を聴きながら実施しましょう。

・ちょっと疲れたと思ったら休憩を入れ、運動時間が合計で20分以上になるように(初めは何分でもかまいませんので、出来る範囲)設定して効率の良いからだづくりを目指しましょう。

【ステップウェル2の運動方法とポイント】



昇る足を変えるタイミングは時間や休憩を目安に必ず変えて実施しましょう。

夜間救急患者さんの診療体制について

当院を受診されている患者さんで、症状の変化など、ご心配がある場合には、時間の制限無く救急患者(救急車以外でも)として受診できます。

また、当院通院以外の患者さんにおかれましては、救急車以外で来院される場合、病院へ事前に電話をお願いします。



詳しくはhttp://www.town.kikonai.hokkaido.jp/kikonaihospital/kikonai_hospital_top.htmをご覧ください。

第6号 木古内町国民健康保険病院

もつとない

病院理念

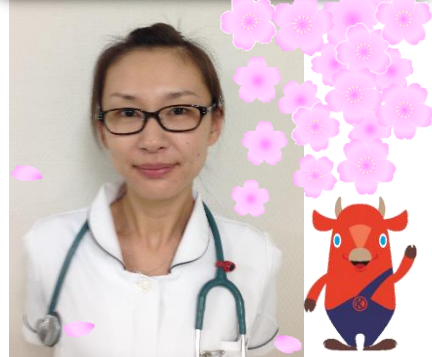
「保健・医療・福祉の連携により住民の幸せに貢献します」

くわしくはお電話ください

01392-2-4895
(ヨヤクゴー)



資格取得者の紹介



昨年12月に呼吸療法認定士を取得しました、東病棟の松井です。

呼吸は私達にとって大切な運動です。少しでも不安がありましたら、ご相談下さい。

スタッフ紹介



より良い病院へ!!

8月1日、日本医療機能評価機構の認定を取得しました！ピッカピカの認定証です(*^_^*)



日本医療機能評価機構
認定第 JC1983 号

機能種別版評価項目3rdG : Ver.1.0

木古内町国民健康保険病院

松谷院長が 表彰されました。

9月22日、長年へき地での医療に貢献していることで、『へき地医療貢献者』として「全国自治体病院開設者協議会」・「広域社団法人全国自治体病院協議会」から表彰されました。



次回発行は、平成27年2月1日を予定しています。

<お問い合わせ先>

木古内町国民健康保険病院

住所：木古内町字本町710番地

電話：01392-2-2079

FAX：01392-2-6025

栄養管理科

栄養管理科を紹介いたします。

栄養管理科の業務は主に、栄養管理業務と給食管理業務の二つです。スタッフは病院管理栄養士1名、給食業務は委託しており委託栄養士1名、調理員5名です。

～栄養管理業務～

○患者さん一人ひとりに応じた栄養管理計画、栄養アセスメント、栄養評価を行い、医師の指示に基づいて、食事療法の必要な患者さんに対して栄養指導を行います。

～給食管理業務～

○美味しく安心・安全な食事を温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供できるよう温冷配膳車を利用しています。

○普通食の方は、毎日朝食と夕食は選択メニューになっております。

○四季にあわせた行事食と目先を変えた松花堂弁当を毎月提供させていただきます。

病院の食事は味が薄くてまずいとイメージされる方が多いのではないのでしょうか？日本人の食塩摂取基準が9g以下とされていることから、普通食の方の塩分を9g程度で提供させて頂いています。高血圧をはじめとした生活習慣病は食事のバランスや生活習慣の見直しが必要です。食習慣・生活習慣病を改善し健康を維持できるよう栄養指導を行っておりますのでご相談ください。

家庭内でノロウイルスを防ぎましょう！

11月になるとノロウイルスが流行しやすくなります。嘔吐や下痢といった症状で、非常に感染力が強く皆さんもTVなどで予防方法など目にしているかと思います。

でも同居されている方がノロウイルスにかかると瞬間に家族に広がってしまうことが多々あるかと思います。それは便や吐物を処理した際、床に残ったウイルスが乾燥して空気中に飛散してそれが鼻や口から入り感染してしまうからです。今回はこの二次感染の予防を掲載したいと思います。

①嘔吐物や便を片付けるときは使い捨てのビニール手袋、マスクを着用する。

②嘔吐物や便で汚れた衣類等は他の衣類と分けて洗う。
(85℃以上の熱湯に1分つけた後に洗うと効果的です)

③嘔吐物などで汚れた床は塩素系漂白剤を含ませたキッチンペーパーで被い10分程度そのまま放置する。消毒が終わったら二重にしたビニール袋に入れて捨てる。

* 塩素系漂白剤の希釈方法は500mlに塩素系漂白剤をキャップ約1杯です。

④片付けが終わったらよく手洗い、うがいする。
これで家庭内での二次感染を防ぎましょう！

