



感染対策委員会よりお知らせ



新型コロナウイルスの感染拡大で 皆様はこれまでの生活とは違う 窮屈で、制限のある「**新しい生活様式**」を送っていることと思います。

人混みを避け、人との距離を保つなど、「3密」「ソーシャルディスタンス」などの言葉もよく使われるようになり、生活に浸透して参りました。

皆様おひとりおひとりが 日常生活の中で「**新しい生活様式**」を心がけていただくことで、新型コロナウイルスやその他の感染症の拡大を防ぎ、ご自身のみならず、大切な家族や友人、隣人の命を守ることに繋がります。

当院と致しましては、うつらない、うつさない事を徹底するために左記のポスターを作成いたしました。
内容を今一度ご確認ください、再度ご協力をお願いいたします。

患者会からのお知らせ

— 今後は特別なお知らせがある時のみ、新聞掲載致します —

10月27日現在で、「弘愛会病院」「シャモン」のクラスターは150名余り、死亡1名となりました。弘前市は、さくらまつり・ねふたまつりを中止した2月から9月までは、感染者はゼロだったのが、あっという間150余名になり、今後も発生すると予想されます。感染した場合は、人ごとではないのです。最悪「死」もありえます。**どうぞ患者の皆様は、予防対策、三密を避け、マスク、消毒を継続していきましょう。**

患者友の会は、11月15日ヒロロに於いて勉強会の開催を予定して準備を進めておりましたが、講師・看板・ポスター・チラシ・マスク・消毒スプレーの手配はすべて済んでおりましたが、コロナ感染の拡大に伴い、全てキャンセル致しました。大変残念に思います。女性部主催の恒例の根付け作りも中止で、外に集まること自体がダメになりましたので、ご理解をお願いします。

患者の皆様も、絶対にコロナに感染なさらないように、留意することをお願い申し上げます。

また、**国会請願書の署名集めのご協力もぜひお願い致します。**

何人でも構いませんので、患者会ポストに入れて下されば、回収して、青森県腎協として、国会に提出いたします。



期日：2020年10月15日(木) 15:00
場所：鷹揚郷弘前病院3階 講堂
講師：弘前大学大学院医学研究科
臨床検査医学講座教授

萱場 広之先生

テーマ：「COVID-19と感染制御」

今回は萱場先生にご登壇頂き、事前にweb配信された内容を各自視聴するという形で、職員全体への医療安全研修を行いました。その後、密を避け、参加人数を絞り、実際の講演会も行われました。

患者さん向けとしては、先生が監修されたパンフレットを院内の要所に設置しました。どうぞご自由にお持ちください。

先生は弘前市の広報誌「ひろさき」(11月1日発行済)の「津軽地域の医療」のページにも投稿していらっしゃいます。

合わせてご覧ください。

「ご存じですか？～配食サービス～」

毎日の食事。楽しみだけど、重荷でもあり。買い物に行くにもコロナは怖いし、体調が悪い時もあるし。透析の栄養指導では難しいことを言われるけど調理も大変だし…。なんて、悩ましい日々を送っている方は結構いらっしゃるのではないのでしょうか。



そんな時は「配食サービス」を利用してみるのも一つの方法です。出前のような濃い味のカロリーたっぷり！というわけではなく、栄養計算された塩分控えめのお弁当を配達してくれるサービスです。透析食のような治療食ではありませんが、栄養バランスはバッチリです。配食業者の中には、ご高齢の一人暮らしの方の安否確認や、ちょっとしたお手伝いをしてくれる(別料金ですが)ところもあります。



お弁当料金はちょっとお高めですが、1食あたり¥500～¥700前後で、**ご飯と副菜がセット**になっています。また、「副菜だけ」とか「ご飯多め」などの要望に対応してくれるところや、飲み込みが難しい方のための**柔らかいメニュー**を提供しているところもあります。

利用してみたい、詳しく話を聞きたいという方がおられましたら、当院5階にあります介護支援事業所(ケアマネジャーがいます)までお声がけくださいませ。

リレー寄稿

研究部の 蔦谷です。
新型コロナの影響でうち時間が長くなり、検査部の柿崎くんは透明な『こ・お・り♡』作りにハマったようですが(きれいな氷でしたね)、私は『ヨガ♡』にハマりました。

ヨガは呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせて心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るもの

みなさんに『寝たまま出来る！睡眠の質を上げるポーズ』を紹介します♡

① ガス抜きのポーズ

仰向けになり、両膝を曲げて両手で胸へ近づける。出来る人は顔を膝に近づけて、5回呼吸する。



ガス抜きのポーズ

② ワニのポーズ

仰向けになり、両膝を曲げて右側へ倒す。両腕は体の横に広げて、5回呼吸する。左側も同じ動作を繰り返す。



ワニのポーズ

③ 仰向けの合せきポーズ

仰向けになり、両膝を倒して足の裏と裏を合わせる。両手はお腹に置いて、バンザイをしてもよし！5回呼吸する。



仰向けの合せきのポーズ

ヨガ＝呼吸法で、血液(全身)や脳に酸素をより多く送ることが目的であり、基本は「鼻から吸って鼻から吐く」自然な腹式呼吸で、ポーズをとりながらの呼吸となります。横隔膜が上下に動くことにより、内臓が心身をリラックスさせるそうです。アンジャッシュ大島(児嶋だよ！)がヨガ界に貢献しヨガをする男性も増え、ヨガは老若男女問わずに楽しめると思います。

インフルエンザも流行してくる時期となりまだまだコロナ不安が続く中、患者さんや職員のみなさん、心身の緊張や不安、自粛疲れの軽減に『ヨガ♡』を試してみてください。今後も、引き続き『手洗い・うがい・咳エチケット』を頑張っていきましょう🙌

では、次のボタンをInBody(水分量)測定コンビの川崎 忍さん(リハビリ治療部)へ繋がります。

<ミニ歳時記>

10月31日は満月とハロウィンが重なりました。10月31日が満月になるのは46年ぶりの事、そしてなんと今年一番小さい満月だったそうです。次回は38年後の2058年になるらしい(@_@)



【編集後記】 この1か月で季節は秋から冬へと移り始めました。そして10月は弘前にも新型コロナウイルスクラスター発生。まさに青天の霹靂でした。気を引き締めて、年末に向かいましょう。