

出前講座

～認知症を予防しよう～ in 横田ふれあいサロン



宮崎作業療法士と千原作業療法士が横田ふれあいサロンへ伺い、認知症予防についてお話をしました。
実際に、足踏みをしながら数を数える“二重課題”に参加者全員で挑戦しました。頭と体を同時に使う活動は、認知症予防に効果があるとされています。
最初は戸惑いながらも、次第に笑顔や笑い声が広がり、和やかな雰囲気の中で楽しく体を動かすことができました。

すぐに実践！おいしく楽しく調理実習 ～高齢者の食事で不足しがちなたんぱく質がしっかり摂れ、簡単に作ることが出来るメニュー～



三澤管理栄養士と永島管理栄養士が町内自治会へ伺い、高齢者の日々の食事で不足しがちな栄養素や、無理なく取り入れられる工夫についてお話をしました。
お話のあとは、参加者の皆さんと一緒に調理実習を行い、和やかな雰囲気の中で交流も深まりました。
「栄養も味も大満足」「家でもさっそく作ってみたい」といった声も聞かれ、充実した時間となりました。

奥出雲病院では、 町民の皆さまの健康づくりや介護予防に取り組んでいます。



医師・看護師・リハビリスタッフ・管理栄養士など医療専門職が、各地区のサロンや集会、学習会などへ伺い、健康に関するお話や体操、栄養相談などお話しします。
内容はホームページにも記載してあります。お気軽にご相談ください。
【お問い合わせ】町立奥出雲病院 地域医療課 0854-54-1123

このたび検査技術科が、日本臨床検査標準協議会による 「品質保証施設認証」を取得しました！



この認証は、
・正確で信頼性の高い検査体制が整っていること
・人材、設備、記録、管理などが適切に運用されていること
といった厳しい基準を満たした施設に与えられるものです。



今後も高い水準の検査体制を維持し、安心してご利用いただける医療の提供に努めてまいります。



みんなでストップ！冬の感染症

11月から本格的な流行が予想されるインフルエンザや新型コロナウイルス感染症。「自分は大丈夫」と思わずに、地域みんなでしっかり予防して、元気に冬を過ごしましょう！

要注意！流行しやすい感染症の例

感染症の例	どんな病気？	感染経路の例
インフルエンザ	38℃以上の急な高熱、頭痛、関節の痛み、のどの痛み、鼻水、せきなど。普通の風邪とは違い、重症化しやすいことがあります。	飛沫感染（せきやくしゃみで飛び散ったしぶきを吸い込む） 接触感染（ウイルスが付いた手で、目や鼻、口に触れる）
新型コロナウイルス	発熱、せき、だるさ、のどの痛みなど。症状がなくても感染していることがあるため注意が必要です。	飛沫感染、接触感染
感染性胃腸炎	吐き気、おう吐、下痢、腹痛など。ロタウイルスやノロウイルスなどによって起こります。	接触感染（ウイルスが付いた手で飲食物に触れる、おう吐物などを処理した後に手洗いが不十分）

<感染を防ぐための大切な対策>

- 正しい手洗いを徹底しよう！**
感染症の原因となるウイルスを体内に取り込まないために、手洗いが最も重要です。
【手洗い方法】
・手のひら：石けんを泡立て、よくこする
・指先・爪の間：指先を反対の手のひらにこすり合わせる
・手の甲：手の甲を伸ばすようにこする
・指の間：両手の指を組み、間を洗う
・親指の周り：親指を握り、ねじるように洗う
・手首：手首までしっかり洗う
- 場面に応じたマスクの着用を！**
せきやくしゃみによる飛沫（ひまつ）を防ぐために、マスクは有効です。
・せきやくしゃみが出る時、人混みや換気が悪い場所へ行く時などは、不織布マスクを正しく着用しましょう。（鼻からあごまで覆う）
・マスクがない場合は、せきエチケット（ティッシュや上着の袖で口と鼻を覆う）を守りましょう。
- 換気で空気をきれいに！**
ウイルスが部屋の中にこもるのを防ぐため、定期的に窓を開けて空気を入れ替えましょう。
・目安：1時間に2回、数分程度（寒くても少しだけ開けて空気を入れ替えることが大切です）
- 体を整えよう！**
・十分な睡眠とバランスの良い食事をとり、免疫力を高めましょう。
・外出から帰ったら、うがいをすることも効果的です。（のどの粘膜についたウイルスを洗い流す）
- 体調が悪くなったら…**
・無理をせず、学校や仕事を休み、自宅で療養しましょう。
・熱がある、せきがひどいなど、症状が重い・続く場合は、かかりつけの医療機関に電話で相談してから受診しましょう。
・家族へ感染を広げないように、部屋を分けたり、タオルの共有を避けたりする工夫も大切です。

