



公開医療講座『かわら版』 vol.19



感染対策委員会より

発熱や風邪症状で受診をご希望される方へ

今シーズンも、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が危惧されています。流行時期を迎えるにあたり、改めて、感染対策にご協力をお願いいたします。

咳、鼻水、発熱など、感染症の症状で受診をご希望される方は、事前に電話でご相談下さいます様、お願い申し上げます。

【電話でお話させて頂く内容】

- ① いつからどのような症状か
- ② 接触歴などの状況確認
- ③ 受診方法についての説明



スタッフ紹介

私たちが通所リハビリを担当しています！

理学療法士：中田・宮原
 作業療法士：大石
 リハビリ助手：藤倉



通所リハビリ担当が新しくなりました。今までの経験を活かし、皆様の「元気」を運動を通してサポートいたします！

通所リハビリで運動しませんか？

冬は外出機会が減少し、自宅で過ごす事が多くなるため活動量が少なくなり、筋力・体力など身体機能の低下から転倒するリスクが高くなります。転倒による骨折をする前に「転ばない身体づくり」を始めましょう！

○対象者

要支援・要介護1~5の方

○サービス内容

- ・送迎
- ・リハビリテーション
- ・バイタルチェック（血圧）

○営業日

月曜日～金曜日

午前9：30～11：00

午後14：00～15：00

※曜日によって時間の変動あります



*毎週月曜日・木曜日（午前） 大成区
 *毎週水曜日・金曜日 今金町
 （一部地域を除く）
 *毎月第3火曜日（午前）瀬棚区・島牧村方面
 乗車希望の方は事前に地域医療連携室までご連絡下さい。また、受診の際など個別送迎が必要な方のご相談も受け付けております。

【患者バスのご案内】

50-11

今月のひとさら～寒い時期の甘い味覚～

今月の担当：管理栄養士 上田 麻耶

今回はリクエストをいただき、さつまいをピックアップしました！最近では色々な種類を見かけます。品種に合った食べ方をご紹介します！

焼き芋→安納芋・紅はるか 等
 甘くてねっとりした食感やホクホクしたものが適します。

お菓子作り→紅あずま・紫芋 等
 繊維の少ないものや色が綺麗なものがオススメです。

天ぷら→金時芋 等
 ホクホク甘いものが適します。

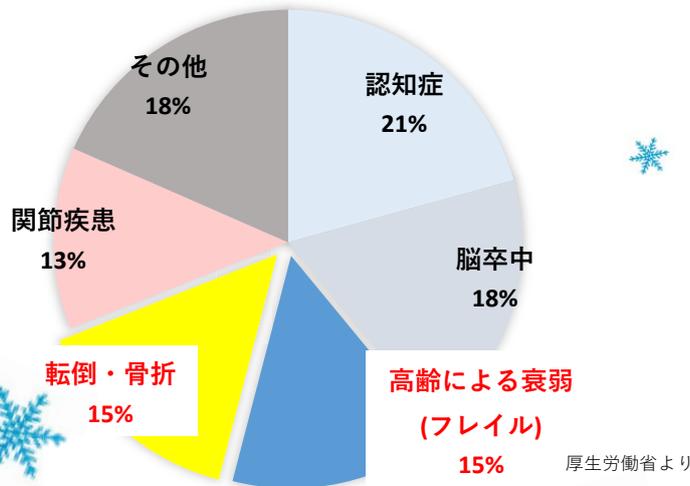
さつまいは60～70℃の温度帯で甘く変化します。オーブンや蒸し器でじっくり1時間ほど調理してください。

👉 栄養ポイント！

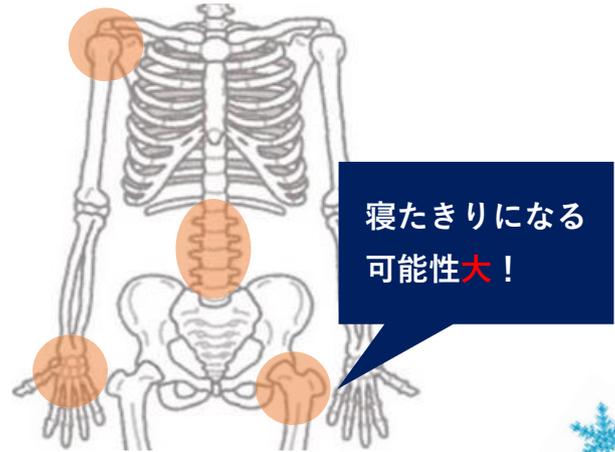
- ◎さつまいの「ビタミンC」はでんぷんに守られ、加熱に強い！
- ◎皮に含まれる「ヤラピン」は胃の粘膜保護、腸の動きを

冬道の転倒に注意しましょう！

介護が必要になった原因



転倒による骨折しやすい部位



転倒する要因

- ①内的要因
筋力低下など自分自身に要因があること
- ②外的要因
つるつる路面など



運動で筋力やバランス能力を保ちましょう

滑りにくい靴やそろそろ歩きで予防しましょう

お家で転ばない身体づくり!!

足先字書き

横になって横になり、できるだけ膝を伸ばしゆっくりと文字を書く



立ちながら手すりや椅子の背もたれなどにつかまり、片足でゆっくり大きく文字をかく

四方向にステップ

左右、前後へ片足を一步踏み出す
一步前に踏み出した足に体重をのせる



*写真は個人の同意を得て掲載しております。ご協力ありがとうございます。

【 形成外科からのお願い 】

形成外科外来の急な時間変更や、診察及び処置内容によっては改めてご来院いただく場合もございますので、受診を希望される方は、お手数ですがあらかじめ当院外来までお電話にてお問合せさせていただきますようお願いいたします。