江戸川病院通信

話胡罗马居非儿

第 202 号(発行/令和 2 年 3 月)



おやつはチョコババロアと桜餅でした♪ 実は、桜餅は関東と関西で違い、写真に載っているのが関東の桜餅、おはぎのように丸いものが関西の桜餅と違うんです!



今回は栄養部 原田さん宅の猫ちゃんのご紹介です!

名前:シナモン **種類:**キジトラ **性別:**女の子

年齢:推定8か月

好きなもの:目玉焼き



里親面会を経て、昨年の 12 月に我が家にやってきました。 季で餌をかき分けてお気に入りのものだけを食べている姿も…(笑) 隣にちょこんと座ったり寝ている姿も癒されています。

3月行事予定

E棟 :3月25日 あんみつ作り

3月28日 誕生会

精神科:3月各日 ひなまつり

感染予防『手洗い手順』



①水でよく手を濡らした後 石鹸をつけて手のひらを 、よくこすります



②手の甲を伸ばすように こすります /



③指先、爪の間を しっかりこすります



4指の間を洗います



⑤親指を軽く握り ねじるように洗います



⑥手首をしっかり 洗います

※石鹸はしつかり泡立てましょう!

水で 10 秒以上すすぎ、泡を洗い落とします。

清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かします。

参考資料:厚生労働省(感染症啓発ツール)

手洗い以外の予防、対策として

小まめな換気

(1~2 時間に 1 回、5~10 分ほど行うと良し!)

湿気保持

(湿度が 50%になるとウイルスの感染力は大幅に下がります)

アルコール消毒

(手 の 隅 々 ま で 消 毒 し ま し ょ う)

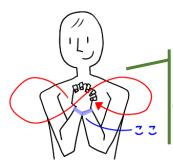
十分な睡眠、食事

(バランスのとれた食事をし、免疫力を高めましょう)

等も挙げられます。少しでも感染する確率を減らすよう、重症化しないように 出来ることは行っていきましょう。

指・腕体操の紹介

ぜひ試してみてくださいね!



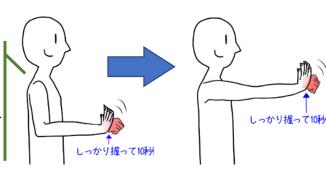
【手首を動かす運動】15回程度

- ①胸の前で手を組みます
- ②手首(色のついている部分)を8の字に回します。
- 〈効果〉手首の柔軟性の向上

【グーパーする運動】8回

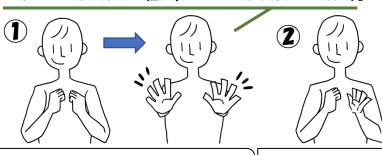
- ①肘を曲げてグーパーを8回した後、
- 手をしっかり握って10秒保ちます。
- ②腕を伸ばしてグーパーを8回した後、 手をしっかり握って10秒保ちます。

〈効果〉上肢筋力の向上



【手の体操】

- ※それぞれ3回繰り返して次のステップへ行きます
- ①両手をグーにして握り、パッと開く。
- ②片方をグー、もう片方をパーにする。
- ③グーにした手は胸の位置、パーにした手は前に伸ばす。



『あおぞらだより』に関するご意見・ご感想・ ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下 さい。(内線 292)



慣れてきたら スピードを上げて みましょう!



医療法人社団全生会 江戸川病院 〒278-0022 千葉県野田市山崎2702 電話 04-7124-5511代 http://www.edogawa-hp.com

編集後記:感染症が流行っています。マスク不足が懸念されておりますが、まずは小まめな手洗いうがいを 心がけましょう。今回のあおぞらに手洗い手順が載っておりますので、是非参考にしていただければと思い ます。うがいは何度か口をゆすいでからすると良いですよ。それでは今月もよろしくお願いいたします。 (編集委員会)