

感染症関連情報

新型コロナウイルスの感染が疑われる場合

家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合に、家庭でどんなことに注意すればよいでしょうか？

ご本人は外出を避けてください。ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出を避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などには行かないようにしてください。

ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる場合には、同居されているご家族は以下の8点にご注意ください。

1. 部屋を分けましょう

個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2mの距離を保つこと、仕切りやカーテンなどを設置することをお薦めします。寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

2. 感染が疑われる家族のお世話はできるだけ限られた方で

心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが、感染が疑われる家族のお世話をするのは避けてください。

3. マスクをつけましょう

使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。マスクが汚れたときは、新しい清潔な乾燥マスクと交換してください。

4. こまめに手を洗いましょう

こまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

5. 換気をしましょう

風の流れることができるよう、2方向の窓を、1回、数分間程度、全開にしましょう。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。

6. 手で触れる共有部分を消毒しましょう

物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアの取っ手やノブ、ベッド柵など共有部分は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。亜塩素酸水を用いる場合は、対象物を拭いた後、水気をふき取って乾燥させて下さい。

7. 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

8. ゴミは密閉して捨てましょう

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに手を石鹸で洗いましょう。

情報元：厚生労働省

共生会通信

ともに生きるかい

VOL.46



2022.5

発行：SAITO MEDICAL GROUP
編集制作：医療法人共生会 企画広報部
〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30
TEL 015-483-3121
<https://saitomedical.jp/>

川湯の森病院 近況

桜開花

北海道にも一足遅れて桜前線がやってきました。

正面玄関前の桜の木も徐々に咲き始めています。旧病院敷地の千島桜は白い花で満開です。

1週間程度で花は散ってしまいますが、北海道にも本格的な夏がやってきます。

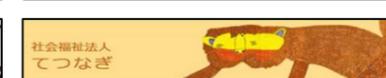
千島桜はつぼみの内は淡いピンク色ですが、花が開くと白くなります。



チシマザクラ



エゾヤマザクラ



おいしい健康食レシピ

鶏ピーもやし炒め ～オイスター味～

1. 鶏肉は食べやすい大きさに、野菜は細切りにしておく。
2. フライパンにサラダ油をひき、鶏肉を炒める。
3. 千切りにしたピーマンとにんじんを炒めて、少ししんなりしてきたら、もやしと揚げナスを入れて混ぜ合わせる。
4. A の調味料を混ぜ合わせ、フライパンに入れて、強火で肉・野菜に絡めるように炒める。
5. お皿に盛り付けて完成です。

こちらのメニューは、川湯の森病院と同グループの老人ホーム「森の家しらかば」で提供された食事です。
森の家しらかばホームページ
<https://shirakaba.tomoni-ikirukai.jp/>



※ 分量 (1人分)

材料	
・鶏もも肉	40g
・玉ねぎ	30g
・ピーマン	10g
・揚げナス (冷凍)	50g
・にんじん	10g
・もやし	50g
・サラダ油	適量
調味料 A	
・おろししょうが	0.5g
・オイスターソース	3g
・みりん	0.5g
・しょうゆ	0.5g
・料理酒	3g

栄養課だより

4月の行事食は「春」でした。



端午の節句 (こどもの日)

端午の節句になると、柏餅を食べたり、菖蒲湯に入ったり、武者人形などを飾るなど、いろいろな風習が受け継がれてきました。鯉のぼりをたてるのも、その一つ。鯉のぼりが立てられるようになったのは、江戸時代中頃の武家社会といわれています。元々は中国が起源と言われていて、中国の故事では、黄河の急流にある竜門と呼ばれる滝を多くの魚が登ろうとしたところ、鯉だけが登りきることができ、その鯉は竜になることができたと言われています。このことから鯉が滝を上ることは立身出世を象徴するものとなりました。

その話も一緒に日本に伝わり、ふだんは流れのない川や池を好む鯉も、勢いよく流れ落ちる滝をのぼっていく習性を見て、その鯉の滝のぼりにならない、わが子が将来、大きく出世するようにという願いが込められています。

ちなみに、鯉のぼりは1週間前には飾り、8日までに片づけるというのが、当時の武家の流儀だったようです。



農園園芸課だより

トマト、ほうれん草、チンゲン菜が収穫できます。
ミニトマトは色とりどりの種類が収穫できます。
キュウリは順調に育っています。



スタッフ募集中

川湯の森病院では、介護スタッフを募集（ハローワークにて情報公開）しています。
介護に興味のある方、一度見学に来てみませんか？

