

## 感染症のお話

中国で拡大が続いている新型の肺炎。人から人へ感染することが確認されています。2月は雪まつりやオホーツクの流氷など冬のイベントが目白押しです。日本国内からはもちろんのこと、色々な国や地域からたくさんの方が北海道にやってきます。様々な交流があるこの機会に、あらためて感染予防について理解を深め実践しましょう。

### 感染症対策

#### ① マスクの着用

咳やくしゃみの際に飛び飛沫による飛沫感染を予防できます。

ただし、正しく装着しなければ意味がありません。

#### マスクの正しい使用方法

- ・顔にしっかりフィットさせる。  
→鼻と顎を覆う。
- ・外す際はマスク本体に触らないで、ヒモを持って外す。  
→マスク本体にはウイルスが付着している可能性があります。
- ・外したマスクはすぐに捨てる。  
→そのへんに放置するとウイルスがあちこちに付着します。



#### ② 手洗い

流水や石鹸による手洗いは、手指など体についた菌を除去するのに有効です。

指の付け根や爪の間は洗い残しが発生しやすいので意識して洗いましょう。また、アルコール製剤を使用するとより良いです。手を洗った後はよく乾燥させてください。

#### 正しい手洗い方法



## SAITO MEDICAL GROUP



既成概念を突き抜ける私たちの強い信念と、  
「患者さんと私たち、自分たちとその家族」  
を象徴する2つの円が、ともに生きる姿を表現しています。

# 共生会通信

## VOL.19



2020.2

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/>

## マジックショー

1月14日(2階病棟)、17日(1階病棟)にマジックショーが開催され、マジシャンKがプロ顔負けの技を披露しました。

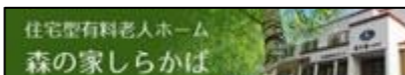
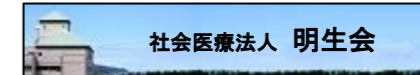
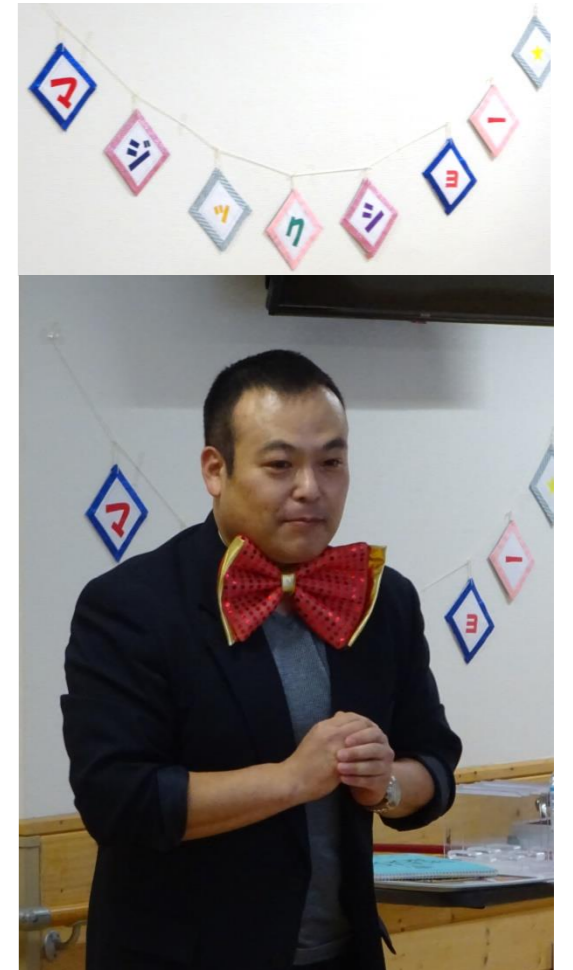
リングやトランプを使った定番マジックから書いた絵が動いたり、コップの水がきえたり、不思議な現象に首をかじげながら驚きの声を上げていました。

職員も一緒になって入院患者さんとマジックを楽しみました。年に数回はショーを開催する予定ですので、次回を楽しみにしています。



マジシャンK

職業：看護師。入院患者さんへのレクリエーションで始めた手品がきっかけに、趣味となり技を磨き20数年、プロ並みのスキルを身につける。





## おいしい病院食レシピ

### かぼちゃのポタージュ

- 1、カボチャの皮をむき、四等分して1 cm厚に切ります。玉ねぎは薄切りに。
- 2、鍋でバターを溶かし、弱火で玉ねぎを炒めます。
- 3、玉ねぎがしんなりしてきたら、カボチャを加え、軽く炒めます。
- 4、カボチャに火が通ったら、ブイヨンと分量の塩を加えて強火にします。  
煮立ったらアクを取り除いて、弱火にします。
- 5、弱火で10分くらい煮たら、火を止め、粗熱をとり、ミキサーでなめらかにします。
- 6、ミキサーにかけたものを鍋に戻し、中火にかけ、塩・コショウ・砂糖などで味を調える。
- 7、器にポタージュを注ぎ、パセリのみじん切りで飾れば完成です。



※ 材料 (10人分)

・カボチャ (通常サイズ)	1玉
・玉ねぎ	1個半
・バター	100g
・ブイヨン	2L
(じーかいたん缶を水でのばした物)	
・塩	小さじ2.5
・塩、砂糖、コショウ	少々
・パセリ (飾り用)	適量



#### ワンポイント

生クリームを仕上げに絞り込むとおいしさアップ。  
ただし、カロリーオーバーにご注意。



## 栄養課だより

毎月、行事食として季節に合わせた特別な食事を企画して提供しています。  
1月はお正月。おせちをご用意できませんでしたが、伊達巻や黒豆などお正月を感じさせる食事を提供しました。



## リハビリ体操

理学療法士による腰痛予防ストレッチのレクチャーが職員に対して行われました。  
ご自宅でも簡単にできますのでお試しください。

#### 用意するもの

椅子 バスタオル

1. 椅子に腰を掛け、タオルを膝の下に通しクロスさせます。
  2. 顎を引き、軽く後ろへ上体を反らします。
  3. 膝は開く方向に力を入れ、手でタオルを引っ張り膝が開かない様に絞めます。(5秒間)
- ※ 20回を1セットとして、1日2セットを目安に行うと良いでしょう。



## 農園課だより

コーヒーの実がたくさんなっています。順番に赤く熟しています。  
前はコーヒー10杯分しか収穫できませんでしたが、今回は2kg程度のコーヒー豆が収穫できそうです。  
その他にも、ほうれん草、小松菜、パプリカ、ミニトマト、ハーブ類が収穫可能です。



## スタッフ募集

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?

