

新座病院

広報誌



Vol.50

こぶし

特集 ・ 西分町会 介護予防教室の開催

・ 正しい手洗い方法

・ 当院の感染症対策紹介

1. 各科より（薬剤科）

2. 栄養科だより



タイトルの「こぶし」は、新座市の花である「こぶしの花」からつけられています。

こぶしの花は古くから住民に親しまれ、「拳（こぶし）」として団結に通じ、連帯感の象徴にもなることから市の花となったそうです。

（参考：新座市市民憲章より）



医療法人社団青葉会 新座病院

リハビリテーション科の作業療法士が介護予防教室を開催致しました！！

2021年10月9日（土）西分町会集会所にて、介護予防の講演会を行いました。

テーマは「フレイルを予防して健康寿命を延ばそう」です。

「フレイル」は加齢に伴う虚弱を意味していて、健康な状態と介護を要する状態の間にある状態のことをいいます。フレイルを予防するためには、適度な運動と食事による十分な栄養、そして社会的な交流が大切です。

今回の講演会では、概要と運動に関する内容を中心にお話し、お家で一人でもできる体操を実際に行いました。

参加者の皆さんは、自身の健康に関して、非常に熱心な方が多かったです。日頃から定期的に運動をされている方も多く、今回ご紹介した体操では物足りない、とのご意見もいただきました。

次回講演会を行う際は、参加者の方に合わせたより実践的な運動を中心にご紹介したいと思います。

新型コロナウイルス感染症の影響で、長い間、多くの地域活動が制限されていました。

9月30日をもって、緊急事態宣言は解除されましたが、引き続き感染対策に留意して、地域に向けた活動を行っていきたいと思います。

講演の様子



体操の様子



今の時期だからこそ知りたい！！ 正しい手洗いの方法

皆さんは「正しい手洗いの方法」をご存知でしょうか？

今回は、意外と知らない「正しい手洗いの方法」をご紹介します。
また、当院の取り組みについてもご紹介致します！！

①手洗いの効果について

研究によると「手洗いなし」の場合で約 100 万個のウイルスが手に付着しているそうです。
流水 15 秒ほどの手洗いでウイルス数を減らすことが出来ますが、まだ約 1 万個のウイルスが手に付着しています。

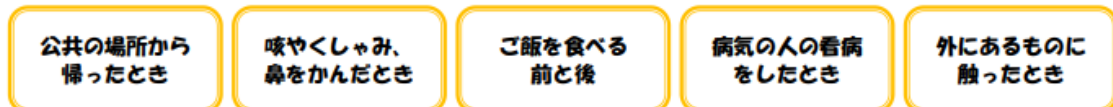
正しく石鹸を用いて手洗いをを行うことで、手に付着したウイルス数を約 100 個程度まで出来ます。

正しく石鹸で洗うことは意外と難しいと言われており、しっかりと手洗いを行ったつもりでも洗い残しが生じることがあります。



（参考文献）森功次他：感染症学雑誌，80：496-500（2006）

手洗いの“5つのタイミング”



出典：洲本市ホームページ（<https://www.city.sumoto.lg.jp/site/covid19/10036.html>）

当院では定期的にスタッフの「手洗いチェック」を行い、自身の手洗いのクセを確認し、正しい手洗いを行えるようにしています。

②当院での取り組み：手洗いチェッカー・洗い残しについて

定期的に自身の手洗いのクセや、正しく手洗いを行えているかを確認するためにチェックを実施しています。

今回は、「手洗いチェッカー」という紫外線に当てると光る液体を用いて手洗いチェックを実施しました。

洗い残しが起きやすい部分 ●



指の間・親指・爪先・手首などの部位が特に洗い残しが多いとされています。

当院での手洗いチェックの中でも、個人差はありましたが、同様の部位の洗い残しが生じているスタッフがいました。

出典：「花王 応援！くらしのキレイ」

(<https://www.kao.co.jp/lifei/support/77/>)

③正しい手洗いについて



厚生労働省のホームページに、「正しい手の洗い方」がイラストとともに掲載されております。

しっかりと水で手を濡らすことと、指の先や手首まで洗うことが大切になりますので、皆さんも、手を洗う際はこういった点を意識しながら行ってみてください。



出典：厚生労働省ホームページ【[手洗い \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)】

正しい手洗いで、風邪やインフルエンザ・新型コロナウイルスの予防をしましょう！

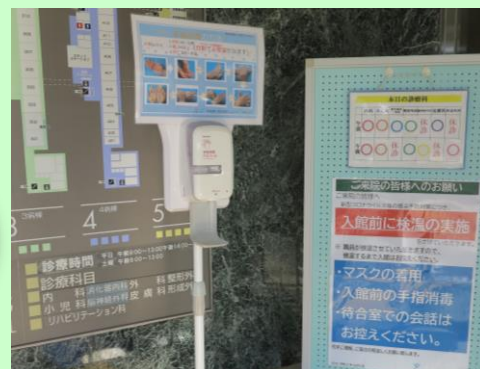
当院の感染予防対策紹介



当院では、皆様に安心してご来院いただけるよう、感染症対策を行っております。
ここでは感染症対策にご紹介いたします。

正面玄関

正面玄関を入ったすぐのところに
手指消毒を2ヶ所設置しております。



総合受付

ご来院される皆様へ検温をさせていただいて
おります。
また、飛沫防止のためのフィルムも設置して
おります。



診察室入口

各診察室の入口に手指消毒を
設置しております。



待合室

待合室のソファは、ひと席間隔を空けて
ご利用いただいております。

ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。



この他、職員のマスク着用・必要に応じたフェイスシールドの着用など
様々な感染症対策を行っております。

～知っていますか？一包化～

薬の飲み間違いや飲み忘れなどが起こってしまって、お困りではないでしょうか？
そんな時に役に立つのが一包化です。

Q. 一包化って何？

A. 一つの袋に、飲むタイミングが同じ薬をまとめて入れる事です。
これにより「Aの薬は朝何錠、Bの薬は朝何錠」と複数の薬を自分で準備するのではなく、朝は朝の袋を一つだけ出すことが出来るようになり、管理が簡単になり薬が飲みやすくなります。

Q. どうやればできるの？

A. 診察時に医師、または薬局やドラッグストアで薬をもらうタイミングで薬剤師さんに、「一包化をお願いしたいです」とお願いをしてください。

Q. デメリットはない？

A. ・薬を作るのに少しお待たせしてしまう場合がございます。
・別途料金がかかります。
(薬の日数などによって変わりますが、大体 34 円～720 円位です。)

他にも気になることがありましたら薬剤師に相談をしてみてください。

栄養科だより

毎月 1 回程度の行事食を実施しております。今回は 9 月・10 月実施の『秋のお彼岸』『ハロウィン』のメニューを紹介致します。

秋のお彼岸 2021 年 9 月 21 日(火)実施

メニュー

- ・さつま芋ご飯
- ・友禅豆腐
- ・炊き合せ（えび団子・茄子・生麩・いんげん）
- ・菊花和
- ・デザート（おはぎ）

お役立ち情報



秋分の日はお彼岸の中の日といわれ、昼と夜の長さが等しくなることから、彼岸と此岸（しがん：この世）の距離が最も近い日で、先祖への感謝の気持ちを表しやすい日だと考えられているそうです。秋分の日にはおはぎを食べる風習があります。

当院でも地元新座市の和菓子屋さんから仕入れた「おはぎ」を提供しています。

ハロウィン 2021 年 10 月 31 日(日)実施

メニュー

- ・和風ハンバーグ
- ・ピーナツクリーム和え
- ・佃煮
- ・かぼちゃプリン

お役立ち情報



ハロウィンの日に仮装する理由をご存じでしょうか。ハロウィンになると先祖の霊と一緒に悪霊もやってきます。悪霊は人間たちに悪運をもたらし、いたずらをするため、恐ろしい怪物や怖いものに仮装して悪霊を追い払うのが習わしとなっています。また、悪霊と同化することによって、悪霊がもたらす災いを遠ざけるという意味もあるそうです。

☆アクセスマップ☆

☆送迎バス☆

【西武池袋線】

ひばりが丘駅北口発（思いやり乗車場）

時刻	平日	土曜
9	00	00
10	10	10
11	20	20
12	30	30
13	40	—
14	50	—
15	—	—
16	00	—
17	—	—

※日曜・祝日の運行はございません。

【東武東上線】

朝霞台駅南口発

時刻	平日	土曜・日曜 祝日
9	20	20
10	25	25
11	30	30
12	—	—
13	35	35
14	40	40
15	45	45
16	50	—
17	—	—

※年末年始(12月31日～1月3日)の運行はございません。

【東武東上線】

志木駅南口発（吉野家様前）

時刻	平日	土曜・日曜 祝日
9	25	25
10	30	30
11	35	35
12	—	—
13	40	40
14	45	45
15	50	50
16	55	—
17	—	—

☆路線バス・タクシー☆

西武池袋線[ひばりが丘駅]北口

・西武バス[ひばりが丘駅北口]より

[貝沼]下車(乗車5分)、徒歩12分

1番 乗り場〈ひばり71〉朝霞台駅行

2番 乗り場〈ひばり73〉志木駅行

2番 乗り場〈ひばり77〉新座営業所行

・タクシー・・・ひばりが丘駅北口より12分

東武東上線[朝霞台駅]南口

JR武蔵野線[北朝霞駅]から[朝霞台駅]南口へ徒歩で移動

・西武バス[朝霞台駅]より

[貝沼]下車(乗車23分)、徒歩12分

1番 乗り場〈ひばり71〉ひばりが丘駅北口行

東武東上線[志木駅]南口

・西武バス[志木駅南口]より

[福祉センター入口]下車(乗車18分)、徒歩12分

1番 乗り場〈ひばり73〉ひばりが丘駅北口行

JR武蔵野線[新座駅]南口

・タクシー・・・新座駅南口より15分



〒352-0023

埼玉県新座市堀ノ内 3-14-30

TEL 048-481-1611

FAX 048-481-2665

ホームページ <http://www.niizahsp.jp/>



医療法人社団青葉会 新座病院

基本理念

地域医療連携に努め、急性期から慢性期さらに在宅での療養生活まで一連の医療サービスを行います。

基本方針

- 患者様の権利及び尊厳を重視した医療を行います。
- 地域の医療機関と緊密に連携を図り、地域医療の向上に努めます。
- 自己研鑽に努め、患者様が納得できる質の高い医療を目指します。
- 親切、丁寧、正確、迅速な対応を基本とした患者サービスに努めます。
- 常にコミュニケーションを大切に安全な医療に努めます。