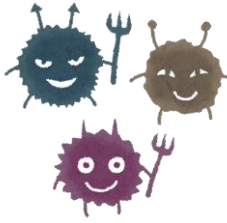


荒川生協診療所ニュース

あおぞら


東京ほくと医療生活協同組合
 荒川生協診療所
 住所：荒川区荒川 4-54-5
 電話：03 (3802) 2601
 2017年12月
 発行責任者：事務長 佐藤 直史



冬の健康管理にご注意!!



休診のお知らせ
 12月29日(金)
 ~1月3日(水)
 年末年始のため、診療所は休診となります。



- 急に寒くなってきました。冬は、体調を崩しやすい季節です。体調管理をしっかりとって、健康な身体で年末年始を楽しく過ごしましょう。
- 体調不良になる病気は…
- 1) 季節性の感染症【風邪・インフルエンザ】発熱と風邪症状、関節痛
 - 2) 感染性胃腸炎【ロタウイルス・ノロウイルス】激しい腹痛・嘔吐・下痢
 - 3) 血行障害【高血圧・狭心症・心筋梗塞】室内外の温度差で心臓に負担がかかる
- 予防対策として…
- ・ 外出後の手洗い（石鹸で泡を立てて十五秒間、爪の周りや指と指の間、しわを伸ばしてよく洗う）
 - ・ うがいはコップに一つまみの塩を入れるをお勧めします。
 - ・ マスクは、鼻とお口をしっかりと覆うものが良いです。

職員も、かからない・うつさない

冬の感染症対策について、デイサービス、通所リハビリ、診療所スタッフ合同で学習会を行いました。

まず、ビデオ学習で感染経路について改めて学び、その後は実践です。患者さんや利用者さんが嘔吐してしまった時の対応を、手順を確認しながら訓練しました。また自分自身の手洗いも汚れの見える「手洗いチェッカー」を使用しながら行いました。

初めて実践した職員達からは、「実際に行ってみると、とまどってしまいましたが、経験ができたので今後は嘔吐対応があった時は落ち着いてできそう」との意見が出ました。初めてでない職員からも「再確認ができてとても良かった」と意見が出て、これからの感染症が流行る時期に向けて意識付けができ、有意義な学習会でした。【医事課 杉浦】



- ・ 排便後や調理・食事前の手洗いをしっかりと行う。
 - ・ 二枚貝は中心部まで加熱する。
 - ・ 家族に感染者がいたら、食器やタオルなど同じものは使用しない。
 - ・ バランスのとれた食事を心がける
 - ・ ウォーキングやジョキングで有酸素運動をする。
 - ・ 起床時にコップ一杯のお水を飲む。
- みなさん、予防対策をしっかりとって、元気に冬を乗り越えましょう！【看護 乾】
- 今年も東京ほくと 荒川生協診療所にお力添えを頂きましてありがとうございます。来年もよろしくお願ひします。 職員一同

わいわい音楽会

わいわい音楽会は、年に一度、職員・組合員で行っている音楽交流会です。演奏や音楽体操を一緒に楽しみませんか？

12月16日(土) 14:00~
 荒川生協診療所 3階通所リハビリ室にて
 問合せ：事務長 佐藤 3802-2601

インフルエンザ予防接種

組合員：3,500円
 一般：5,500円
 高齢者：2,500円
 ※詳しくは診療所までお問い合わせを



予約なしでOK!

ななほし子ども食堂

今回は、クリスマス・スペシャル!!
 17時~19時 荒川生協診療所3階
 親子でも、こどもだけでも食べられます。事前の申し込みは必要ありませんので、みなさん気軽にご参加ください。

12月14日(木) 17時~