



第32号

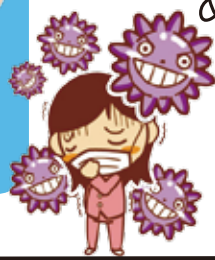
平成26年 10月発行

医療法人 角整形外科医院
通所リハビリテーション そよ風くろぎ
さわやかくろぎ
発行責任者 角 典洋

インフルエンザ

インフルエンザは、突然の高熱・全身のだるさなどの症状があり、くしゃみなどで、容易に広範囲に「流行」を引き起こします。

11月～12月上旬に流行し始めるため、日頃から手洗い・うがいを行い、予防を心がけましょう。



インフルエンザ対策 手洗いの徹底！

- 1 手のひら**
手のひらを合わせよくこする
- 2 手の甲**
手の甲を伸ばすようにこする
- 3 指先・つめ**
指先や爪の間を念入りにこする
- 4 指の間**
指の間も十分に洗う
- 5 親指まわり**
親指と親指の付け根を洗う
- 6 手首**
手首を軽く握りながら洗う

※ノロウイルス予防では「石けんを使った手洗い」を2回行うと効果的です

医療法人 角整形外科医院

効果的なうがいの方法

① **ブクブクうがい**
・口の中の食べカスや雑菌を洗い流す

強めに

※口を閉じて頬を動かすので、頬の筋肉も鍛えることができます。

② **ガラガラうがい**
・上を向いて、のどの奥を洗浄します。のどの奥に水が当たるようにします。

15秒

※誤嚥の恐れがあるので注意しましょう。

インフルエンザワクチン接種についてののご案内

インフルエンザワクチン接種の予約は、当院でも可能です。流行シーズンを迎える前の10月～11月の接種をお勧めします。

〈費用〉(表示価格は税込です)
・一般の方(65歳未満)：1回接種 3,000円

・当院で1回目を接種した方に限り：2回目 1,000円

※八女市・八女郡・筑後市に在住している65歳以上の方は費用補助の対象となります

10/15～12/31の期間内であれば1,000円で接種できます。

※13歳未満は原則2～4週間おいて2回接種をお勧めします。



ホームページ開設のお知らせ



角整形外科医院では、かねてより準備をすすめておりましたホームページを2014年8月2日に開設いたしました。当ホームページは、診療科目の紹介をはじめ併設施設の紹介等をする内容となっております。

今後、皆様へお役に立つ情報、当院の活動報告を発信してまいります。

当ホームページをご活用いただけますようお願い申し上げます。

ホームページアドレス：sumi-seikeigeka.com

投稿作品

・秋雨が 晴れて夕日に

虫の声

野中通作

・吾も老い 母への介護

不十分

心で詫びつつ 腕さするのみ

・喜んで 迎えられるいし スタッフに

手をひかれつつ そよ風号へ

さわやかくろぎ ケアプラン



さわやかくろぎケアプランでは、医療・福祉の専門家であるケアマネジャーが、在宅介護のパートナーとなり、あなたやご家族と一緒により良い介護を行うためのお手伝いをします。いつでも遠慮なくご相談ください。

第5回 はつらつ健康教室 ～認知症予防教室のご案内～

認知症予防に最も効果が期待できる
頭と体を使った運動を行います

開催日時 平成26年10月29日水曜

午後1時30分～午後4時

(12時30分開場)

会場 通所リハビリテーション そよ風くろぎ

対象 40歳以上の認知症予防に興味のある方
(体力測定については、65歳以上の方に行います)

定員 20名(要予約)

お問い合わせ

角整形外科医院

☎ (0943) 33-2121

担当：ヒグチ/クロイワ

主催：くろぎ PPK プロジェクト

予約
受付中!
受講無料