

# 聖和の翼

せいわのつばさ



皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスが日本で確認されてから、はや半年が経ちました。

全国民の力を合わせ、現在、日本は、第1波を乗り越えたといわれていますが、今後も第2波、3波の到来と中長期的な感染症との付き合いが予測され、ストレスの蓄積が懸念されます。

**そこで！！**

**今回はご自身のストレスに対する  
セルフケアをご紹介します！**

**1：呼吸法** …日頃の緊張や疲れ、不安や不満等の嫌な感情が  
気持ちよく自分の外に吐き出されるイメージで  
行いましょう！



**2：漸進性筋弛緩法** …意識的に筋肉に力を入れ  
その後 弛める。

ぜんしんせい

漸進性筋弛緩法

この動きを繰り返す事で  
リラックスしていきますよ♪

<基本の動作>

1. 4～5秒間 力を入れる
2. 一気に力を抜く



**3：自律訓練法** …目を閉じて身体に注意を  
向けながら、言葉を繰り返す事で心身の緊張緩和  
に繋がります☆

3. 力を抜いた感覚を  
10秒間感じる



**4：伸びをする** …背すじの筋肉を伸ばして  
身体からリフレッシュしましょう。  
気持ち良いですよ！



この他にも日本赤十字社が掲載しているストレスチェックがありますのでそちらを活用して、自身のストレスの状態を把握してみるのも良いかもしれません。

これらの簡単なセルフケアでストレスをコントロールし、ご自身の精神的健康を守っていきましょう！



## マスクの寄付 ありがとうございました

5月18日「佐賀銀行 津古支店」様より マスク 500枚  
6月 2日「 麺屋 我ガ」様より マスク1000枚  
6月 8日「 有限会社 田籠茂商店」様より マスク1000枚

新型コロナウイルス感染症による脅威の中、当院では、患者さんに安心してご利用いただくため、感染防止に万全の対策を取っておりますがマスクをはじめとした医療資材が不足の状況下でありましたので、非常に助けられました。本当にありがとうございました。

今後も、職員一同、感謝の気持ちを忘れずに  
『地域の皆さんから信頼され、安心していただける病院』を目指します。

### 新型コロナウイルス関連 最新情報

筑紫野市内で7月10日・11日に新型コロナウイルスの陽性患者が2名確認されました。

近隣での感染者発生につき、面会全面禁止となることも想定されますのでご注意ください。

### 病棟へ立ち入りしていただける事由

- 1患者さんにつき、原則 週2回まで  
1回の面会は、1患者さんにつき原則10分以内で  
キーパーソンなどのご家族1名（学生は除く）とします。  
（近隣市内にお住まいの方以外は、事前にご相談ください。）
- 緊急時などで病院が許可した場合の取り扱いは、その都度説明いたします。

平日 13時30分～18時

土曜日13時30分～17時 日曜・祝日は取扱いなし  
（令和2年7月15日 現在）

- ※ マスク着用の上、時間厳守でご来院ください。
- ※ 今後の面会制限については、最新情報は、病院ホームページをご覧ください。

# 食中毒に注意しましょう



食中毒の原因である「細菌」「ウイルス」「自然毒」などのうち、高温多湿となる梅雨の時期から残暑の頃にかけては「細菌」による食中毒が増える時期です。「細菌」は牛や豚、鶏の腸管内に存在する「サルモネラ菌」、ヒトの皮膚の傷口等に存在する「黄色ブドウ球菌」、「ウェルシュ菌」など沢山ありますが、特に発生件数が多いのはO-157で知られる「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」などです。

防ぐ基本は「つけない」「増やさない」「やっつける」

## 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

**point 1**  
食品の購入

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む  
できれば保冷剤(氷)などと一緒

**point 2**  
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持  
冷凍庫は-15℃以下に維持

**point 3**  
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

**point 4**  
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

**point 5**  
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

**point 6**  
残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

6つのポイントに注意して  
家庭でもアウトドアでも予防しましょう



# あじさいを作りました！

2階南病棟でのリハビリテーションでは、今回、「梅雨」をテーマとして、折り紙で花びらを作り、それを画用紙に貼り「あじさい」を作成しました。

細やかな作業も多かったのですが、皆さんの器用な指先に驚きました。

ジメジメとした天候が続く中、気分が落ち込みやすい時期ではありますが、笑顔で楽しく作業が出来、晴れやかな気持ちになりました。

完成した作品は、2階南病棟のデイルームに展示しておりますので、ぜひ、ご覧下さい。次回は「夏」をテーマに作成する予定です。



## 医療法人せいわ会 聖和記念病院 医師外来勤務表 2020年4月現在

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	藤本	蓮尾	蓮尾	吉峯	奥田 (循環器)	蓮尾
	2診	森田	古野	森田	古野	古野	森田
	3診	吉峯	堤 (糖尿)	藤本	整形外科Dr.	波多江	藤本
午後		波多江	藤本	波多江	森田	吉峯	ローテーション ※詳細な検査 は実施しており ません
					整形外科Dr.	奥田 (循環器)	

※都合により、休診となる事もありますのでご了承ください

外来診療時間 月～土

午前 9:00～12:30

午後 13:30～17:00

整形外科 毎週木曜日  
循環器科 毎週金曜日  
糖尿病内科 毎週火曜日午前

循環器科・整形外科は福岡大学筑紫病院の先生方です

医療法人せいわ会 聖和記念病院  
〒838-0102  
福岡県小郡市津古1470-1  
TEL. 0942-75-1230  
URL: <https://www.seiwa-kai.com/>  
発行責任者 院長 蓮尾春高  
2020年7月15日発行

本誌に掲載されている患者さんのお写真は、ご本人・ご家族より承諾を得ております。