

健康だより

第 289 号

発行 2023/1/1

発行：県北西部地域医療センター国保和良診療所・和良介護老人保健施設・和良保健福祉歯科総合施設



県北西部地域医療センター
国保和良診療所長 渡邊 駿

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。住民の皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は with コロナの時代と言われ、国の行動制限も緩和され、徐々に今までの生活に戻りつつあるとされながらも、感染拡大を予防していかないといけない難しい時期でした。和良でも鮎祭りや福祉フェスティバルなど、コロナ禍前に行われていたイベントが開催されているところを見ると、とてもうれしく思います。

当院での去年の取り組みとしては、コロナ禍のため開催を2年ほど見送っておりました地域医療懇話会を、「読む、地域医療懇話会」として紙面に掲載をし、コロナ禍でも医療、介護、福祉の情報を住民の方々にお届けできるように試みました。老健も「和良老健夏まつり」の代わりとして、感染対策を十分に行った上で老健入所者のみなさまを対象に、「和良老健お楽しみ会」を開催することができました。今回は外部よりバンドや歌手を招き、利用者さま・スタッフ一緒に楽しみました。また、医療機関としては感染対策を徹底しており、コロナ禍前のような体制にはなかなか戻せないのが現状です。老健の利用者さまと住民の方々との交流の機会を設けることができる日が来ることを切に願っています。

昨年も、外来診療、デイケア、老健、住民健診とともに、在宅医療に力を注いで参りました。一人ひとりがその人らしい生き方、和良にいてよかったと思えるような、そして、時には和良にいても素敵な最期を迎えられるようにという気持ちで取り組んでいます。

今年も住民の皆様のまねな生活をサポートできるよう、引き続き「健康なまち和良町」を皆様とともに維持できるよう、微力ながら頑張ります。例年同様、ご支援ご協力のほどよろしくお願いいたします。



第1回 介護何でも相談コーナー

みなさま、明けましておめでとうございます！和良介護老人保健施設 介護福祉士の大坪 泰昭（おおつぼ やすあき）です。いつも「健康だより」をご覧いただき、ありがとうございます。

これからの寒い時期、感染症にはかかりたくはないものですね。手洗いはきちんとされている方も多いと思いますが、うがいはどうでしょうか？そこで今回はうがいする方法についてお伝えします。

① コップに水を用意
しましょう！
(水道水でOKです。)

② 口に半分
ぐらい水を含
みましょう！

③ 顔は正面を向いて、口の中の食べ物カスなどを
きれいにするために、口を閉じて水を口の中いた
るところに行き渡る様にブクブクとしましょう！

④ ブクブク
した水をはき
出しましょう！

⑤ もう一度
水を口半分ほ
ど含みましょう！

⑥ 今度は上を向いて口を開けて、ガ
ラガラと音を鳴らして喉の奥を洗い
ましょう！その時に「あー」や「うー」
など声を出しながら行いましょう！

⑦ ⑥番を1回15秒
ほど行い、これを2～
3回繰り返しましょう！

この手順でうがいをし、元気に過ごしていきましょう！！