

# 手洗いで感染予防



きちんと手洗いでできていますか？手には見えないバイ菌・ウイルスがいっぱいついています。手は色々な病原体の運び役です！

風邪の原因は 8～9 割はウイルスが原因といわれています。この風邪のウイルスは、くしゃみや咳でも感染しますが、手を介した感染が一番多いのです。鼻をかんだ手、くしゃみ・咳をするために覆った手、排泄後の手にはウイルスやバイ菌が付着しています。その手でドアノブを触り、そこを他の人が触ってしまうと、ウイルスが付着します。このため、感染予防のためには、しっかり手洗いをすることが大切です。約 20 秒間洗ったら、流水ですすぎましょう。目に見える汚れでない場合は、アルコール手指消毒剤も役立ちますので活用しましょう。

## -手洗い方法-



① 手のひらをよくこする



② 手の甲を伸ばすようにこする



③ 指先、爪の間をこする



④ 指の間を十分に洗う



⑤ 親指を捻じり洗いする



⑥ 手首も忘れずに洗う

## お知らせ



### ○滑川まつり・滑川町文化祭 平成 28 年 11 月 1 日(火)～3 日(木)

滑川まつり・文化祭にバザーや患者様の作品展示で参加させていただきます。今後も地域の行事を通して地域活動に貢献して参ります。

### ○インフルエンザ予防接種 平成 28 年 10 月中旬～

10 月中旬よりインフルエンザの予防接種を受付します。感染予防にワクチンの接種をお勧めします。詳細は医事課までお問い合わせください。(TEL:0493-56-3191)

### 編集後記

キンモクセイの香りがしてきて、秋になったことを感じます。『○○の秋』皆さんは何の秋ですか？  
私は『ダイエットの秋』になるようにしたいです。  
広報委員 我彦研斗



埼玉森林病院のホームページ <http://www.kokoro.or.jp/saitama/>

医療法人昭友会 埼玉森林病院



〒355-0807 埼玉県比企郡滑川町和泉 704  
TEL0493-56-3191 FAX0493-56-4831

## 家族教室「森の中の語らい」

当院では平成 26 年度より「統合失調症の治療をしている患者さま」のご家族を対象とした家族教室を開催しています。

参加される方の親しみある場になるという願いを込めて、『森の中の語らい』という名称で運営をしています。内容は 2 部構成となり、前半はスタッフによる「情報提供」(病気やくすり、くらしの情報 など)、後半はご家族同士による「座談会」を設けています。近年では、ご家族を支援する取り組みを行う自治体や病院が増えてきており、統合失調症をはじめ多くの精神疾患に対して、家族教室の有効性が注目されています。

「情報提供」では、ご家族が患者さまと関わる上で有用な情報をお伝えします。ご家族が病気に対する知識や対処法を知ることが、患者様の病気の経過も良くなること、厚生労働省の研究で報告されています。また、患者さまが安定した地域生活を過ごせるは、ご家族にとっても精神的な余裕が増え、より良い家族関係が結ばれることも期待できます。

「座談会」では、お互いの経験や情報を語り合う中で、日頃の悩みや不安を共有する機会となり、ご家族自身の気持ちの安らぐ場となるように心がけています。参加者の皆様からは、「気持ちが楽になった」、「話を聞く中で気づくことがあった」などのご感想をいただいています。今後、より一層、患者様やご家族にとってより良いサポートが行えるように内容の質の向上に努めていく所存です。

尚、今年度は 7 月より、統合失調症の家族教室とは別に、「認知症の治療をしている患者さま」のご家族を対象とした会も初開催されました。多くの皆様にご参加をいただき、和やかな雰囲気の中で会が行われました。統合失調症を対象とした家族教室に関しては 11 月より開催予定となっています。詳細は同封のチラシをご参照ください。皆様のご参加をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

森の中の語らい委員会

# 疲労回復に効く食べ物



暑さはだいぶ和らぎましたが、まだまだ暑い日が続いています。この時期は夏に蓄積した疲労が出やすい季節でもあります。そのため疲れやすくなったり、胃腸の働きが衰えて食欲不振になったりします。

このような時には、休養や睡眠とともに栄養のある食事をとることが大切です。不足しがちなビタミンをしっかり補い、冷たい飲み物よりも温かい物を飲むようにしましょう。

## ☆夏バテにおすすめの一品

### ・梅肉和え

梅はクエン酸がとても豊富で、疲労や食欲不振を改善してくれる作用があります。



### ・豚肉を使った料理（生姜焼きなど）

豚肉はビタミンB1が豊富です。ビタミンB1はごはんなどの糖質をエネルギーに変えてくれる役割があります。ビタミンB1がないと、ごはんをいくら食べてもエネルギーになりにくいといわれています。

## ☆食欲がないときの料理（たまご雑炊のレシピ）

### 「材料2人分」

ごはん …… 茶碗軽く2杯  
水 …… ごはんと同じ分量  
しらす …… 適量  
ごま …… 適量  
だし …… 小さじ1  
塩・しょうゆ …… 少々  
卵 …… 1個  
みつば …… 少々  
大根 …… 80g



### 「作り方」

1. ごはんと水を鍋に入れ、米粒を良くほぐしておく。（だまになるため）
2. 大根は皮を剥いて、大根おろしにする。
3. 1.の鍋に火をつけ、中火で加熱する。沸騰したら火を弱める。
4. お玉ですくってポタポタと落ちる程度になったら、だし・塩で味を付ける。
5. その後卵を溶いて加える。
6. 火を止めてしらす・醤油少々を入れ、蓋をして蒸らす。
7. 仕上げに大根おろし・みつば・ごまを乗せ完成。

# 家族懇談会

平成28年9月10日（土）に開催いたしました。当院では、ご家族と病院のより密な意見交換の場の提供と、ご家族同士の相互の支え合いを促進することを目的に、年2回開催しており今回で20回目を迎えました。



内容としては、これまでのアンケートを踏まえて、ご家族を対象にして取り組んでいるプログラム活動『家族教室 森の中の語らい』について説明をする場を設けさせていただきました。

様々な活動の中からご家族が必要とする活動を選び活用していただくきっかけとなれば幸いです。その後、懇談会を行い、「福祉サービスについて」や「今後、病気を抱える家族とどのように関わっていったら良いのか」、「他の方はどんな気持ちでいるのか」などの話題が上がり、ご家族同士の交流も生まれ、とても穏やかで有意義な時間が流れて行きました。

今後も、患者さまやご家族にとってより良い機会の場を提供できるように努力してまいります。

次回は平成29年3月を予定しております。詳細はホームページをご覧ください。沢山の方のご参加、お待ちしております。

# 院内研修

□院内感染研修 平成28年7月13日（水）

「医療関連感染対策の基礎知識」について学びました。

□SST 初級研修 平成28年8月6日（土）、7日（日）

日本精神科看護協会埼玉県支部主催で、2日間にわたり開催されました。

□認知行動療法研修 平成28年8月9日（火）

認知行動療法の概要の説明と実施法について学びました。

□精神保健福祉法研修 平成28年8月17日（水）

入院形態および行動制限の規定などについて学びました。

□接遇について 平成28年9月14日（水）

「医療関連感染対策の基礎知識」について学びました。

# 活動報告

\*衣類販売 平成28年7月11日（月）

患者さまを対象として開催しました。秋物の衣料品を多くの取り揃え、ご好評いただきました。

\*自衛消防訓練 平成28年8月29日（月）

地震を想定した避難・誘導訓練を実施しました。当日は患者様の協力もあり円滑に訓練ができました。