



# ざいたく かせ 在宅の風

第6号



H25. 1月発行

～在宅医療の新しいかたち～

## ●スタッフ紹介●

明けましておめでとうございます。



昨年中は格別のご厚情にあずかり心よりお礼申し上げます  
本年も何卒よろしくお願ひいたします  
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます

リハビリ担当：吉川 大樹（きっかわ たいき）  
はじめまして、リハビリ担当の吉川と申します。  
この度の震災で仙台から東根へ引越してきました。  
リハビリを通じて患者様の身体と心の苦痛を  
治療していきたいと思っております。山形の優しい人々  
おいしい食べものに感謝しながら日々の生活に精進して  
まいります。



### ～リハビリ・鈴木貴之より～

平成 23 年 3 年から当診療所のリハビリスタッフとして働かせて頂きました。東京にいたら経験できなかった事を多く経験させて頂きました。初めて訪れた山形という土地で最初は不安ばかりでしたが、患者様やご家族様からいただいた笑顔やお言葉のお陰で頑張る事ができました。至らない所も多く、皆様にはご迷惑をおかけした事も多々あるとは思いますが山形に来る事ができて本当に良かったと思っています。今では山形が、第二の故郷になっています。東京に戻ることに はなりましたが、また山形に来た時には顔を出させて 頂きたいと思っております。1 年 10 ヶ月という長い ようで短い期間ではありましたが本当にありがとうございました。

### 《編集後記》

今年は“巳”ですね。巳=蛇ですが、蛇は脱皮をすることから「復活と再生」を連想させ、餌を食べなくても長く生きることから「神の使い」として崇められてきたそうです。私も蛇のように一皮むけるよう努力します。本年も“在宅の風”をよろしくお願ひ致します！（大泉）

発行：医療法人社団伍光会 北村山在宅診療所

〒999-3702 東根市温泉町2丁目5番3号

電話：0237-41-0583

Fax:0237-41-0584

<http://www.denenchoufuin.net/>

kitamura/



## インフルエンザに要注意

インフルエンザの流行時期は今！この時期は気温も低く乾燥しているので、ウイルスには好ましい環境にあります。それに、私たちは鼻やのどの粘膜が敏感になってしまい、感染しやすい状況となっています。日常の中でできる予防法をお知らせします。

- ① 人ごみを避ける  
→咳やくしゃみによる飛沫感染の危険があります。
- ② マスクを着用する  
→高い確率で飛沫感染を防ぐことができます。
- ③ 外出後は手洗い・うがいを  
→もっとも基本的ですが、これが1番大事！
- ④ 適度な湿度を保って  
→湿度を40～60%に保ちましょう。定期的に部屋の換気をするのも効果的です。
- ⑤ 十分な睡眠と栄養をとる  
→十分な睡眠と栄養をとって体力をつけ、抵抗力を高めることで、感染しにくくなります。

予防をしっかりしましょうね☆ちなみ

に、年末に当診療所の事務長がインフルエンザに罹りました（笑）みなさまもお気をつけてお過ごしください... ★

