



医療法人 光仁会 広報誌

ご自由にお持ちください

TAKE FREE

Vol.24  
2023年  
秋号



# なごみ

## INDEX

感染症の予防は日常生活から……P03

南部厚生病院 院長挨拶……P02

ピラティスで免疫機能向上!……P04~05

感染対策の基本を知ろう……P06

健康レシピ情報 ミネストローネ……P07



聖光会グループマークの由来

伝書バトがモチーフです。

①患者さま、ご家族、地域の方々へ  
健康を橋渡しする

②平和の願い

という意味が込められています。

聖光会グループ

検索



<https://www.skmg.jp/>



# ご家庭での感染予防について

2023年5月8日に2類感染症から5類感染症に変わり、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の関わり方や印象・イメージは感染症流行が始まりました3年前に比べますと、多くの方々が環境や周りの変化を感じたこの半年間だと感じています。マスク着用の有無も個人の判断に委ねられており、重症化リスクの高い高齢者及び基礎疾患をお持ちの方、妊婦など、感染症から身を守る手立てはより難しくなっていると感じます。



その中で、私たち南部厚生病院はコロナ禍前から季節性感染症との外来治療を中心とした診療と向き合い、各種ワクチン接種の促進及び外来診察を行って参りました。感染症は、勿論新型コロナウイルス感染症だけではなく、代表される感染症もありますので参考までに下記に記載しておきます。

感染予防で大切なのは、大切なご家族への感染や重篤化の可能性の高い方々への伝播を可能な限り抑止するために、意識的な対策を個人ご家族職場でも継続して対応する事が望まれます。日頃の体調管理も重要です。睡眠や食事をしっかりととり、体調を整える事も感染予防の一つです。

もし、体調異変（のどの痛み）や、いつもの体調と違う等ありましたら、是非、当院外来へご受診頂けますようお願い致します。早めの処置が症状悪化抑制に繋がりますし、早期症状の回復に有効です。新型コロナウイルス感染症も治療薬が次々と開発され、処方・服用が可能になってきています。16歳以上の患者さんでしたら（当院は、小児科診察不可の為）、当院「発熱外来」をご利用ご相談いただきたく思います。まずは、体調不安等ございましたら、お気軽に電話連絡願います。

医療法人光仁会 南部厚生病院 院長 池田 真

最近のデータでは、新型コロナウイルスとインフルエンザ同時流行などのニュースも取り上げられ、外来診察時も「感染症の予防は日常生活から！」とお話しています。

## 主なウイルス感染症の流行時期

ウイルスによって流行時期が異なるため、年間を通じた感染対策が望めます。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ノロウイルス感染症										ピーク		
インフルエンザ										ピーク		
ヘルパンギーナ			ピーク									
手足口病			ピーク									
ロタウイルス感染症											ピーク	
咽頭結膜熱（プール熱）				ピーク								

出典：厚生労働省、NIID国立感染症研究所

# 感染症の予防は日常生活から

私たちの身のまわりには、目には見えないウイルスや細菌がたくさん存在しています。くしゃみや咳とともに排出された病原体が鼻や口から感染する「飛沫感染」（空気感染）や、汚染されたもの（ドアノブやスイッチ等）に触って感染する「接触感染」などの様々な感染経路があり、基本的には手洗い・手指消毒でかなりの感染が防げるといわれています。（密になる場所では、マスク着用も大事です）

手洗いやうがい、環境清掃（消毒）が不十分である場合に感染する可能性が高いとされているため、一人一人の日頃の習慣、家庭内ルール・家庭内環境整備等で、感染予防は確実に強化できます。皆さんの家庭や職場・外出時における出来る範囲での予防策を一緒に考えていきましょう！



## ➤ 手洗いは衛生的な手洗いを！ ➤

「衛生的な手洗い」とは、洗って、拭いて、殺菌・消毒まで行うことで、通過菌\*をすべて除去することを目的とする手洗い方法です。感染予防や食中毒予防のため、主に食品を扱う現場にて必要とされています。アルコール消毒は、石けん液だけの日常的な手洗いだけでは落としきれずに残ったウイルスや細菌の除去にとっても有効です。 \*通過菌とは、日常生活において周囲の環境により付着した菌のことをいいます。

### 手指衛生（手洗い・手指消毒）の重要性

感染症の多くは、菌やウイルスに汚染された手指を通じて伝播する可能性が高く、手洗い及び手指消毒により手を衛生的に保つことは、最も基本的な感染対策になります。

#### 手指衛生の手順

① 石けん液をしっかり泡だて、しっかりと洗い、流水で流す。



洗 う

② 清潔なハンカチやペーパータオルで、水分を残さないように拭き取る。



拭 く

③ 手指消毒剤（ハンドアルコール）を手にとって、乾くまで両手にしっかりすり込ませる。



消 毒

#### 手指衛生のタイミング

外出先から戻った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



食事の前後



他にも、トイレ使用のあと、病気の家族をケアした時、多くの人が触れるものに触った時 など

# ピラティスで免疫機能向上!

4年近くが経過してもなかなか終息しない新型コロナウイルスですが、感染症法の位置づけが5類になった今年の5月以降も感染者が継続的にみられているのが現状です。皆さんも以前ほどではないにしても、未だに日常生活でも不自由さを感じている事と思います。感染予防の基本的な対策には、予防接種やマスクの使用、消毒、換気等がありますが、我々自身の免疫機能を向上させ、感染しにくい身体を作ること対策の一つとなります。

今回は、基礎代謝や免疫機能を向上させ、新型コロナウイルスに負けない身体を作るために、リハビリでも活用されているピラティスの方法を紹介します。

## ピラティスって?

ピラティスは、20世紀初頭にドイツ人のジョセフ・ピラティスによって開発された、身体のコア(中心部)を強化するためのエクササイズ法です。ピラティスは、呼吸、姿勢、筋力、柔軟性、バランスなどの要素を組み合わせ、全身トータルフィットネスです。



## 実践してみよう!

### 正しい姿勢と身体の意識

正しい姿勢の維持や身体の使い方に対する意識を高めることが重要です。正しい姿勢を保つことで、身体への負担を軽減し、効果的なエクササイズができます(ニユーラルポジション)。

膝を立てた状態で  
ぎょうがい  
仰臥位(仰向け)になります。  
背骨が反りすぎたり、丸まったりしない背骨本来のポジションです。



※各運動は、運動開始前に深く息を吸い込み、身体を動かす運動時に息を吐き、戻すときに再び吸い込みながら行います。

医療法人光仁会 春日部厚生クリニック  
介護事業部長・理学療法士 篠永浩二

## 呼吸法

「プラティスの呼吸法は鼻から吸って口から吐く胸式呼吸です。深い呼吸を意識しながらエクササイズを行います。呼吸筋を使って胸郭を最大限に膨らませ、肺に限界まで空気を入れたら、今度は絞り出すように吐きます。この呼吸で血液に新鮮な酸素が取り込まれ、細胞も活性化されます。

正しい呼吸法によって、身体の筋肉や動きの制御をサポートし、リラックスした状態を保つことができます。

### 腹式呼吸と胸式呼吸

吐く息に重点を置き、お腹まわりの筋肉を動かして副交感神経を優位にする腹式呼吸に対し、肋骨を広げて胸に空気を取り入れるのが胸式呼吸です。胸式呼吸は吸う息に重点を置くことで、交感神経が刺激されます。

手を肋骨に置き、  
胸郭の動きを確認しながら  
深呼吸を5回行います。



## コアトレーニング

身体の中心部であるコア（腹部、背中、臀部、骨盤周り）を重点的に鍛えることが重要です。コアの強化は、柔軟性を意識する事によって、姿勢改善や身体の安定性を高めることができます。ここでは4つの運動を紹介します。

ブリッジは仰臥位になり、  
ようついで きょうついで  
腰椎、胸椎1つ1つを分離させ、  
数珠玉を1つ1つ動かすイメージで  
腰からゆっくりと持ち  
上げます。(10回)



ふくがい  
伏臥位（うつ伏せ）になり  
腕をついて頭を持ち上げ、頸椎、  
胸椎1つ1つが順番に持ち上がる  
ように上半身を反らして  
いきます。(10回)



仰臥位になり、両手で  
膝を触るように1つ1つの頸椎、  
胸椎を意識して持ち上げ  
ていきます。脊椎1つ1つを  
意識します。(10回)



仰臥位になり、  
片足を持ち上げて伸ばし、小さい  
円を描くように回して骨盤周囲の  
筋肉の安定性を高めます。  
(左右10回ずつ)



この他にもさまざまな運動パターンがあります。興味のある方は「プラティス」と検索してみてください。

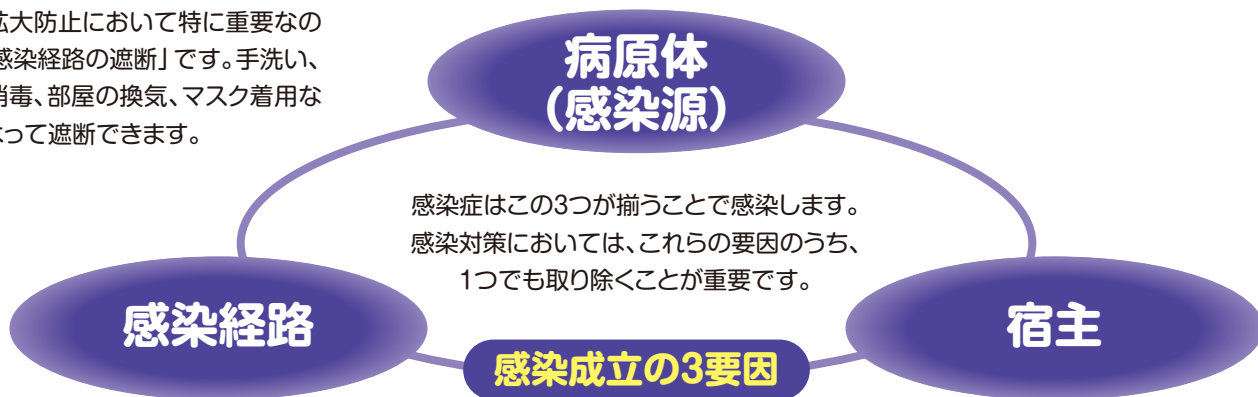
# 感染対策の基本を知ろう

ひまわり在宅ケアセンター  
訪問看護ステーションひまわり  
所長 岡本典子  
ひまわり在宅ケアセンター  
訪問看護ステーションひまわり  
所長 石田里香

## 感染対策の原則

感染対策の原則は、感染成立の3要因への対策と、  
病原体を **持ち込まない、持ち出さない、拡げない** が基本です！

感染拡大防止において特に重要なのが、「感染経路の遮断」です。手洗い、手指消毒、部屋の換気、マスク着用などによって遮断できます。



## 標準予防策 (スタンダードプリコーション)

標準予防策とは、全ての血液、唾液を含む体液、分泌物 (汗は除く)、嘔吐物、排泄物、傷のある皮膚・粘膜等は感染源となり、感染する危険性があるものとして取り扱う、という考え方に基づいた予防策です。以下に注意することが大切です。



・手指衛生 (手洗い・手指消毒)



・手袋、マスク、エプロン、ゴーグル  
など防護具の適切な着脱

## 経路別予防策

経路別予防策は、標準予防策に加えて行う予防策です。  
感染対策は「経路を断つ」ことが大事。次の3つの感染経路を理解しておきましょう。

### 飛沫感染

せき、くしゃみ、会話などで飛んだ唾液などの飛沫が喉や鼻の粘膜、結膜等に付着し、感染する



### 接触感染

血液、体液、分泌物 (汗は除く)、嘔吐物、傷のある皮膚・粘膜等、病原体に汚染されたものや感染者に直接接触することで感染する



### 空気感染

せき、くしゃみ、会話などで飛んだ唾液等の飛沫から水分が蒸発し、空気中を漂って感染する



## 感染症対策のポイント

- ① 手洗い・うがい (ケアの前後は必ず行う) ◀ 介護する方は要チェック
- ② 素手で触らない (“感染の可能性のあるもの”に触れる時は手袋を着用)
- ③ 利用者の健康チェック、観察 ◀ 介護する方は要チェック (栄養バランスの良い食事摂取、清潔の保持等)
- ④ 環境の整備 (整理整頓、換気、空気調整、湿度調整等)
- ⑤ 必要時、使い捨て手袋・マスク・エプロンの使用
- ⑥ 介護者自身の健康管理 ◀ 介護する方は要チェック

作りおきも  
可能です!

## 野菜不足もこれで解決! ビタミンたっぷり ミネストローネ

1人分

カロリー：約120kcal

たんぱく質：4.2g

食塩：0.9g

食物繊維：3.4g



### 材料(10人分)

- キャベツ…………… 半玉(500g)
- 玉ねぎ…………… 1個
- にんじん…………… 1本
- ベーコン…………… 100g
- にんにく(みじんぎり、またはおろし)…少々
- オリーブ油(またはサラダ油)…… 大さじ1
- コンソメ固形…………… 2個(約10g)
- ミックス豆(または大豆水煮)………100g
- トマトベースの野菜ジュース……… 720ml
- 塩・こしょう…………… 適量

### 作り方

- ① キャベツ・玉ねぎ・にんじんを1cm角に、ベーコンを1cm幅に切る。
- ② オリーブ油でにんにく・ベーコン・キャベツ・玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ③ 水500ml(分量外)を加えて具材に火が通ったら、ミックス豆・コンソメ・野菜ジュースを加えてさらに煮込む。
- ④ 好みの水加減になったら塩・こしょうで味を整える。

- タッパーに1食分ずつ小分けし、粗熱を取れば冷蔵庫で3日、冷凍庫で2週間保存できます。食べる時には電子レンジや鍋で十分加熱しましょう。
- きのこと、じゃがいも、セロリや蒸した鶏肉などを加えたり、ゆでたブロッコリーやミックスチーズをのせたりして自分好みのスープにできます。



### バランスよく食べましょう

身体の中では、3大栄養素である炭水化物・たんぱく質・脂質、そしてビタミンやミネラルが複合的に作用しているため、免疫機能を向上させるにはこれさえ食べれば良いという食材や栄養はありません。どの栄養素も少なすぎず多すぎず、バランスよく摂取することが健康な身体作りに繋がり、免疫機能の高い身体ができあがります。まずはいろいろな食材を食べるようにしましょう。



# ホームページのご案内



パソコンやスマートフォンから  
閲覧できます



各ホームページ(トップページ)はこちら

**春日部厚生病院** <https://www.skmg.jp/kasukabe-kosei/>



**南部厚生病院** <https://www.skmg.jp/nanbu-kosei/>



**春日部厚生クリニック** <https://www.skmg.jp/kojinkai-care/clinic/>



**光仁会在宅部門** <https://www.skmg.jp/kojinkai-care/zaitaku/>



スマートフォンの  
カメラをかざして  
ページを開いてみてね



## 今年からクリニカルインディケーターの掲載をはじめました

### クリニカルインディケーターとは・・・

病院が提供する医療の質を定量的に評価するための指標です。指標に基づきデータの収集・分析・改善点を見出すことにより医療サービスの質の向上を図ります。お時間のある時に覗いてみてください。

**春日部厚生病院**  
クリニカルインディケーター



**南部厚生病院**  
クリニカルインディケーター



ホームページに関する  
ご意見ご感想を  
是非お寄せください

医療法人光仁会 広報委員会  
[kohjinkai\\_koho@skmg.jp](mailto:kohjinkai_koho@skmg.jp)

ホームページ内容を  
充実させるため  
参考にさせていただきます

## 医療法人 光仁会 施設一覧



春日部厚生病院	〒344-0063 春日部市緑町6-11-48 TEL 048(736)1155
南部厚生病院	〒344-0021 春日部市大場20-1 TEL 048(736)7511
春日部厚生クリニック	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1 TEL 048(754)4313
訪問看護ステーションひまわり	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1 TEL 048(761)8123
訪問介護ステーションひまわり	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1 TEL 048(761)8177
居宅介護支援事業所ひまわり	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1 TEL 048(761)8176
春日部市第6地域包括支援センター	〒344-0023 春日部市大枝89武里団地3-23-101 TEL 048(738)0021
居宅介護支援事業所ひまわり武里	〒344-0023 春日部市大枝89武里団地3-23-205 TEL 048(812)4071
春日部定期巡回・随時対応型訪問介護看護 ひまわりケアセンター	〒344-0043 春日部市下蛭田125-1 TEL 048(760)0121

医療法人 光仁会 広報委員会  
連絡先メールアドレス [kohjinkai\\_koho@skmg.jp](mailto:kohjinkai_koho@skmg.jp)



QRコード読み取り  
簡単アクセス!

