八雲総合病院からのお知らせ

がんサロンのお知らせ
～ひとりで悩んでいませんか？～

がんになってお悩みの方やご家族が、がんで心配されている方など、是非ご参加ください。

同じ悩みを抱えている方との交流ができます。

【日時】 1月27日(水)
午後1時30分～2時30分

【場所】 シルバープラザ第1・2福祉室

【内容】
◎茶話会(申し込み不要)
がんの悩み等を語り合いましょう

【共催】
八雲町・八雲総合病院・八雲保健所

【問い合わせ先】
・保健福祉課健康推進係(シルバープラザ内)
☎0137―64―2111
・八雲総合病院医療相談係
☎0137―63―2185
・八雲保健所企画総務課
☎0137―63―2168

八雲総合病院「平成28年やくも元気塾」のお知らせ

総合病院で開催しています「やくも元気塾」の平成28年の内容が決まりましたのでお知らせいたします。今年も盛りだくさんの内容を予定していますので引き続き皆様のたくさんのご参加をお待ちしています。

【開催日時】 月2回　午前8時45分～9時30分

【場所】 八雲総合病院5階講堂

【内容】
(1) 1月18日、25日「からだスッキリストレッチ」
(2) 2月8日、22日「クイズで学ぶ認知症」
(3) 3月14日、28日「コツコツ努力生活習慣病の予防」
(4) 4月11日、25日「歌に合わせてバランスアップ！」
(5) 5月9日、23日「元気の源あなたの栄養足りてますか？」
(6) 6月13日、27日「日常生活を快適に～人工関節とは～」
(7) 7月11日、25日「もっと元気に介護が要らない身体作り」
(8) 8月1日、22日「クイズで学ぶ認知症」
(9) 9月12日、26日「頭スッキリトレーニング」
(10) 10月3日、24日「あなたの身体を総点検！　体力測定をしよう」
(11) 11月14日、28日「季節の変わり目にご用心　～うつ病とは～」
(12) 12月5日、19日「増やそう貯筋！転倒予防」

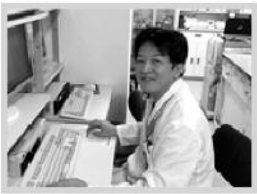
＊同じテーマを月2回行います。また、動きやすい服装で参加願います。

【問い合わせ先】 総合病院リハビリ室作業療法係
☎0137―63―2185

ちょっと知ってね！総合病院

私たちの知識が、お役にたてれば嬉しいです

『バイキンと戦う感染制御チーム』



薬剤師
崎本裕治

肺炎やインフルエンザなど、感染症をひきおこすバイキン(細菌やウイルス)は目に見えません。高血圧症などの病気と違い、隣の人にうつしてしまう厄介な奴が誘因となる病気です。

当院にはそんな厄介なバイキンから、患者さまや自身を守る方法を啓発し戦う、医師、看護師、薬剤師、検査技師で結成される感染制御チームがあり、「うつらない。うつさない。ひろげない。」を合言葉に、週一回院内を巡回しています。私は、そのチームの一員で感染制御認定薬剤師として、バイキンに対抗する薬を適正に使ってもらえるよう鋭意活動しています。

バイキンに対抗する一番の方法は、外出時にはマスク、帰宅後や食事前等には適時手を洗うことです。手のひら、手の甲はもちろん、バイキンが残りやすい指先の爪、指と指の間、手首など30秒以上かけてしっかり手を洗う事が重要です。これからはインフルエンザや、ノロが流行する季節です。正しい手洗い、マスク着用でバイキンから身を守りましょう。