

# あいのき



## インフルエンザが流行する前に対策を！

### ■インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスの感染によっておこる病気です。

### ■どんな**症状**がでるの？

突然の発熱（38℃以上の高熱）、頭痛、筋肉痛、全身倦怠感などの強い全身症状が特徴です。まれに高齢者は**肺炎**を、小児は**インフルエンザ脳症**を併発し重症化することがあります。

### ■もし**あやしい症状**がみられたら…必ず**受診**を！

発熱などの症状がでて、**自分の判断で家にある薬を飲まないように**してください。特にインフルエンザは、いわゆる一般的な風邪に使われる**抗生剤**などの薬は効果がありません。また、調子が悪いからといって**不適切な薬を服用すると症状が悪化**することがあります。適切な薬を飲むことが大切です。発熱などの症状が出た場合は、必ず医療機関を受診してください。

### ■インフルエンザを**うつ**させない！

インフルエンザをうつさせない4か条！

1. インフルエンザワクチンの**予防接種**を受ける。
2. むやみに不特定多数の人がいるところに行かない。
3. 外出時には**マスク**を着用し、帰ってきたら**手洗い**、うがいをする。
4. 部屋を加湿して**適度な湿度**を保つ。

特に1の予防接種をすることで、インフルエンザにかかりにくくなるだけでなく、かかった場合の合併症や重症化を予防することができます。



当院でも**予防接種**を実施しています。早めの接種で**予防**しましょう！

## 福田小学校3年生のみなさんが遊びにきてくれました！

地域の福田小学校3年生のみなさんがデイ・サービス、デイ・ケアの施設に遊びにきてくださいました！ゲームでは、緊張しながらも元気いっぱいに出声をしていました。利用者の方も小学生のみなさんも楽しくされており、人数が増えるだけで、部屋がいつもより明るくなっていました。今後も、地域のみなさんと楽しく明るい企画ができればと思っています！




歩行器体験中！



福祉車両を見学



 来年もやります。とんど祭！平成26年1月10日（金）10時から（予定）あいの里グラウンドにて



## NEW FACE!



栄養士、作業療法士、保育士…などなど  
新しい職員が入職いたしました。患者、利用者  
さんなど地域の皆様のためにがんばります！

### 職員紹介：管理栄養士 <sup>しげとし</sup>重歳さん

Q：管理栄養士さんのお仕事を教えてください。  
厨房での調理、献立作成、食材発注、患者  
さんの栄養指導などを行っています。

Q：おすすめレシピをこっそり教えてください！  
黒豆寿司。  
ご飯がピンク色になってとてもキレイです♪

#### ★材料（2人分）★

米1合、黒豆30g、人参20g、きゅうり  
20g、かにかま30g、むきえび40g、  
厚焼き卵40g、合わせ酢（砂糖26g、  
酢26g、塩2g）

- ①人参、きゅうりを1cm位のサイコロ状に切る。卵もサイコロ状に切る。
- ②黒豆を炊く。炊けたら豆をザルにあげる。この時、炊いた汁を捨てずにとっておく。
- ③人参、かにかま、むきえびを茹でる。
- ④ご飯を炊く。この時、黒豆の炊き汁と一緒にいれいつもより少し少なめの水加減になるようにする。**※ワンポイント！：昆布を入れて炊くと  
なお良いですよ。**
- ⑤合わせ酢の材料を鍋に入れ、合わせ酢を作る。
- ⑥炊けたご飯を寿司おけ等に移し合わせ酢をかけ手早くなじませる。この時ご飯がピンク色に♪
- ⑦具を加えて混ぜたら完成です！具は何でもお好みの物を！大きさ、形を揃えると見た目がキレイですよ♪

Q：最後にひとことお願いします。  
毎日、一生懸命作っています！  
リクエストがあったら言ってください♪



## 病児保育…ご存知ですか？

当院では、働くお母さんお父さんを支援するために、病気のお子さんをお預かりする「病児保育」を実施しています。

Q：どんな病気のときに利用できますか？

発熱、嘔吐、下痢などの風邪症状や感染性の病気（インフルエンザや水ぼうそうなど）、慢性疾患（喘息など）、外傷性疾患（やけど、骨折など）その他診察医が利用可能と判断した場合にご利用できます。

Q：どのような時に利用できますか？

保護者の勤務の都合や傷病、出産、冠婚葬祭などやむを得ない事情により、保育園、家庭で保育できないときに利用できます。



お子さんの状態に合わせた保育を行います♪  
詳しくは、スタッフまで！

### 専門職のお役立ちコ・ラ・ム♪

薬のちょっとした疑問を薬剤師が解決！  
今回は薬を飲むタイミングについて。



Q：薬の飲み方には食直前、食間、食後などがありますが、いつ飲めばよいですか？

A：「食前」はご飯を食べる30分くらい前、「食後」はご飯を食べてから30分以内に飲んでください。「食直前」は食前とは違い、ご飯を食べるすぐ前に飲んでください。また、「食間」は食事中ではありません。ご飯を食べて2時間くらい経過してから飲んでください。薬は食事の影響を受けることがあります。服用時間を守らないと、副作用が現れたり、効果が弱くなってしまうことがあります。服用時間を守ることが、薬の効果を最大限に発揮し、副作用の予防にもつながります。

「地域包括ケアシステムの構築と取り組みに向けて」  
平成25年12月1日（日）10時より岡山コンベンションセンターにて講演会を開催します。一般の方もご参加いただけます。（後援：厚生労働省、岡山県）

イラスト：WANPUG

#### ■青木内科小児科医院 日曜日も診療！

岡山市南区大福281-5

086-281-2277（代表）

内科・小児科・神経内科・胃腸科・循環器科  
アレルギー科・リハビリテーション科

19時まで診療（木・日曜日除く）

ご自宅への往診可能、入院施設19床あり

#### ■山陽ちびっこ療育園（病児保育施設）

#### ■岡山地域リハビリテーションセンター

通所介護・通所リハビリ（見学もできます）

#### ■あいの里在宅介護支援センター

介護のご相談は…086-282-8815

#### ■あいの里訪問看護ステーション

#### ■あいの里ヘルパーステーション

#### ■地域子ども家庭支援センター

ホームページもご覧ください！

青木内科小児科医院

検索