



# おぐらリハビリ



# 2月号 Vol.16

〒893-0014 鹿児島県鹿屋市笠之原町 27 番 22 号  
TEL 0994-31-1218 FAX 0994-31-1288

ホームページアドレス <http://www.ogureha.jp/>

発行：おぐらリハビリテーション病院

## 外来診療案内

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
リハビリテーション科	9:00～12:00			横山	重信	堀ノ内	
内科	9:30～12:00	高尾	高尾		高尾	高尾	
心療内科	9:00～12:00		添嶋	村永		濱田	濱田(第1,2,3の 午前中のみ)
	14:00～17:00			村永		濱田	



※完全予約制となっております。

※お薬希望の方も各診療科の受付時間までにお越しください。

※心療内科の初診を希望される方は必ず外来の看護師までお知らせください。

※ご予約日に都合が悪くなられた場合は電話で結構ですので、必ずご連絡ください。

→(0994-31-1218)にお問い合わせください

## 体の冷えを防ごう！

一度冷えてしまうと、なかなか体や手足が温まらない…。そんな経験はありませんか？身体を冷やす原因として、寒さから体温が奪われる場合はもちろんのこと、貧血・低血圧・冷え性なども挙げられます。冷えが続くと、頭痛・めまい・便秘・下痢・肩こり・腰痛など、様々な不調の原因となるため、今までの生活を見直し、身体を中から温めましょう。

## 体を温める食品をとりましょう

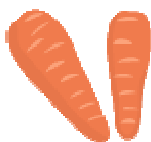
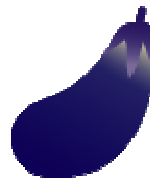
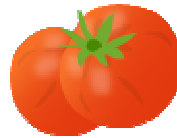
体を温める食品を積極的にとり入れ、冷やす食品をとる場合には加熱して食べるようにしましょう。  
(記事提供：栄養管理科)

### 体を温める食品

香辛料(唐辛子、カレー粉、わさび、シナモンなど)  
香味野菜(葱、にんにく、生姜など)  
根菜類(人参、ごぼう、山芋など)  
鶏肉、えび、かぼちゃ、味噌など

### 体を冷やす食品

夏が旬の食品(なす、きゅうり、トマト、スイカなど)  
熱帯地方の食品(バナナ、マンゴー、パイナップルなど)  
柿、梨、あさり、海藻、小麦など  
冷やす食品は、煮る・焼くなど加熱調理して食べましょう。



## 家族勉強会の

## お知らせ

日時：2月18日(土)

14:30～15:30

場所：2階病棟食堂

<テーマ>

### ●脳卒中

<内容>

- 脳卒中とは
- 脳卒中の症状や原因
- 脳卒中の治療や再発予防

<講師>

- リハビリテーション科医師  
堀ノ内 啓介

※参加料などは必要ありません。

詳細は当院のスタッフまで

お問い合わせください。

かぜやインフルエンザを予防するためにも、手洗い・うがいの習慣をつけましょう。

今回は、有効な手洗い・うがい方法をご紹介します。

(記事提供: 薬剤管理科 テルモ体温研究所 HP 参照)

## 手洗い方法

## うがい方法

手順1

手をぬらす

手をぬらし、液状、固型、または粉の石鹸を手につけます。



手順1

口の中を「クチュクチュ」

口に水を含み、そのまま口の中で強めに「クチュクチュ」として、はき出します。



手順2

すみずみまで20秒洗う

両手をしっかりとこすり合わせ、石鹸を泡立て、その泡で手のすみずみまで残さずに洗ってください。

微生物を取り除くには20秒間以上洗う必要があります。「ハッピーバースディ」の歌を2回歌うと、ちょうどそれくらいの時間になります。



手順2

「ガラガラ」を15秒

口に水を含み、上を向いて15秒くらい、なるべく、のどの奥まで水が入るように「ガラガラ」として、はき出します。



手順3

手をすすぐ

流水で手をよくすすぎます。



手順3

くり返し「ガラガラ」

もう一度口に水を含み、上を向いて「ガラガラ」をくり返します。



手順4

手を乾かす

ペーパータオルかタオルでよく手を拭きます。



手順5

水を止める

蛇口を閉めて水を止めます。このとき、できれば使い終わったペーパータオルを使って蛇口を閉めてください。



今月の標語

ちょんかけ・ツツパリ・ねこだまし

～国技です 把瑠都 初優勝!!～

下仮屋道子

<病院理念>

「関わるすべての人の幸せと満足のために」

- I. 地域に開かれ、個としての人を大切にする医療を目指します。
- II. リハビリテーション医学に基づく、予防から在宅までの一貫とした医療を実践します。
- III. リハビリテーション専門病院としての意義を自覚し、学習する組織であり続けます。

※手を洗えないときは、アルコール入りのウェットティッシュか、ジェルを使ってください。