

# すまいるエイジ教室を開催します！

南砺市と南砺市民病院が協働で行う介護予防教室「すまいるエイジ教室」を下記の日程で開催しています。

教室の最初に運動機能や飲み込み、認知機能などの身体能力を評価します。その結果に基づいて参加されるそれぞれの方が目標をもって、介護が必要な状態にならないように、予防に向けての取り組みを行っています。

- 日時** 木曜日 13時30分～15時
- 対象** 南砺市内にお住まいの65歳以上の方、開催場所まで移動が可能な方
- 場所** 南砺市地域包括ケアセンター（南砺市北川166-1）

昨年度の教室風景



月	日	DVD	本日の内容	1日の流れ	
1 ク ー ル	8/13		あなたの体をチェックしてみよう①	<p>【13時30分～13時45分】 ほっとあつとなんと体操</p> <p>【13時45分～14時】 DVDを見ながらの活動</p> <p>【14時00分～14時30～40分】 本日の内容</p> <p>【～15時】 グループ活動</p>	
	8/20		あなたの体をチェックしてみよう②		
	8/27	運 動	認 知		MCIについて
	9/3	認 知	栄 養・□		お口の健康は身体の健康
	9/10	栄 養・□	運 動		運動をする前に知っておきたいこと
	9/17	運 動	栄 養・□		お口の寝たきりを予防しよう
	9/24	栄 養・□			人生会議ってなあに
	10/1	認 知	運 動		ウォーキングをする前に知っておきたいこと
	10/8	運 動	認 知		生活習慣病予防と認知症予防
	10/15	栄 養・□			ウォーキング
2 ク ー ル	11/5	認 知	栄 養・□	食事で筋力アップ！サルコペニア予防	
	11/12	栄 養・□	認 知	今話題のエクササイズ	
	11/19	認 知	運 動	お家時間で運動	
	11/26	運 動	栄 養・□	噛むことの大切さ	
	12/3			あなたの体をチェックしてみよう①	
	12/10			あなたの体をチェックしてみよう②	
	12/17	栄 養・□	運 動	貯筋のススメ	
	12/24	運 動	認 知	記憶のしくみ	
	1/7	認 知	栄 養・□	お口の寝たきりを予防しよう vol.1	
	1/14	栄 養・□	運 動	いつでもどこでもすぐできる筋トレ	
3	1/28	認 知	栄 養・□	ハーバード式認知食と腸活のすすめ	
	2/4	運 動	認 知	今話題のエクササイズ	
	2/18	栄 養・□	運 動	転ばぬ先の〇〇	
	2/25	認 知	栄 養・□	お口の健康は身体の健康	
	3/4	運 動	認 知	生活習慣病予防と認知症予防	
	3/11	認 知	栄 養・□	お口の寝たきりを予防しよう vol.2	
	3/18	運 動	認 知	今話題のエクササイズ	
3/25	栄 養・□		ウォーキング		

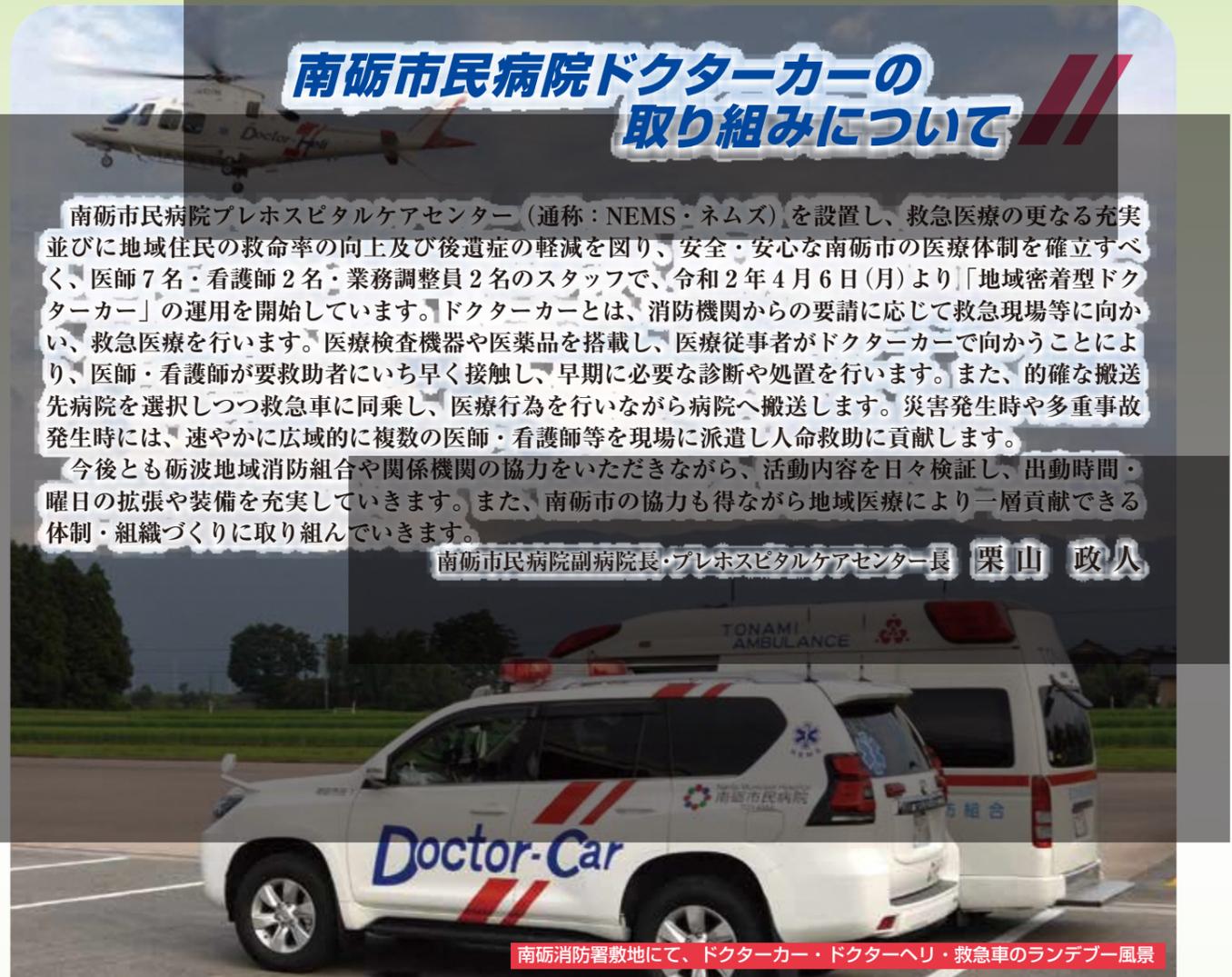
※感染症対策を行いながら実施します。  
※新型コロナウイルス感染症の影響で日時が変更又は中止となる場合があります。

教室は南砺市民病院のリハビリスタッフ、管理栄養士、歯科衛生士などがそれぞれの専門性を活かし、講義や体操などを行います。ぜひご参加ください。

申込・お問い合わせ先：南砺市地域包括ケアセンター Tel 23-2034

## 病院だより 第73号

令和2年8月24日



### 南砺市民病院ドクターカーの取り組みについて

南砺市民病院プレホスピタルケアセンター（通称：NEMS・ネムズ）を設置し、救急医療の更なる充実並びに地域住民の救命率の向上及び後遺症の軽減を図り、安全・安心な南砺市の医療体制を確立すべく、医師7名・看護師2名・業務調整員2名のスタッフで、令和2年4月6日（月）より「地域密着型ドクターカー」の運用を開始しています。ドクターカーとは、消防機関からの要請に応じて救急現場等に向かい、救急医療を行います。医療検査機器や医薬品を搭載し、医療従事者がドクターカーで向かうことにより、医師・看護師が要救助者にいち早く接触し、早期に必要な診断や処置を行います。また、的確な搬送先病院を選択しつつ救急車に同乗し、医療行為を行いながら病院へ搬送します。災害発生時や多重事故発生時には、速やかに広域的に複数の医師・看護師等を現場に派遣し人命救助に貢献します。

今後とも砺波地域消防組合や関係機関の協力をいただきながら、活動内容を日々検証し、出動時間・曜日の拡張や装備を充実していきます。また、南砺市の協力も得ながら地域医療により一層貢献できる体制・組織づくりに取り組んでいきます。

南砺市民病院副病院長・プレホスピタルケアセンター長 栗山 政人

南砺消防署敷地にて、ドクターカー・ドクターヘリ・救急車のランデブー風景

**出 動 態 勢** 出動時間：平日（年末年始・祝日除く）8時45分～17時  
出動範囲：南砺市・砺波市庄川町  
（ただし、多重事故・災害発生時や出動が有効と判断された場合は、砺波医療圏を含む県西部や近隣市町村にも出動する）

※市民からの直接の出動要請は受け付けておりません。



ドクターカーの医師

ドクターヘリの医師

救急車内で医師が救命処置を行う様子

医師・看護師・業務調整員（運転手）の3名で出動

ユニフォームの後ろ

新型コロナウイルス感染症を含めた



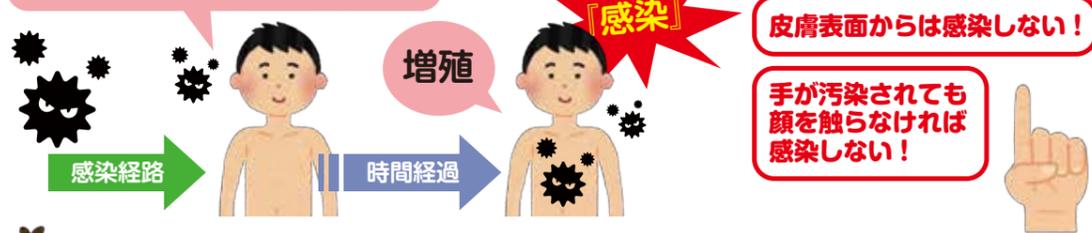
## これからの季節の感染症対策

RSウイルス感染症  
インフルエンザ  
感染性胃腸炎

夏を過ぎて乾燥しはじめる秋は、感染症の元となるウイルスが活発になる環境です。また冬は、さらに感染症が猛威を振るうことが予測されます。感染対策は、新型コロナウイルス感染症のみならず、どんな感染症に対しても、行うことで予防につながります。

**感染とは** ウイルスなどが、人の体（目・鼻・口など）から入り込み、増殖すること。

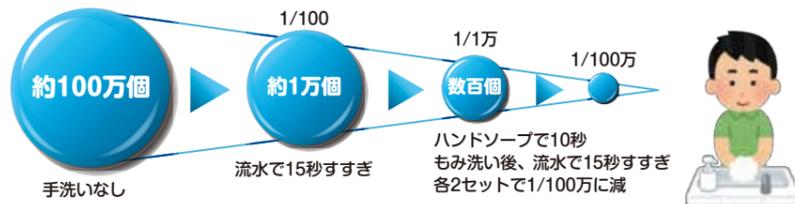
目・鼻・口の粘膜などが入口となる



### 手洗いはとても大事!

家の中や外には、目に見えない沢山の菌やウイルスが付着しています。また、**あなたのつけているマスクの表面も汚染されています。** 知らず知らずのうちに菌を持ち込んだり、広げたりしないためにも、手洗いは感染経路を遮断するため、とても大事です。

手洗いの効果  
(イメージ)



【参考文献】森功次他：感染症学雑誌。80：496-500（2006）

### あなたと、あなたの大事な人を守る：エチケット

マスクをしていればウイルスはあまり出ない  
= **咳エチケット**



### 社会的距離

しぶき（飛沫）は**2m**しか飛ばない  
2m離ればウイルスはくっつきにくい  
= **距離エチケット**  
(ソーシャルディスタンス、フィジカルディスタンス)

### 院内感染防止対策における ご来院の皆様へのお願い

- 必ずマスク着用のうえ、検査・診察・会計終了後まで外さないようお願いします。
- 各玄関、外来にて手指の消毒をお願いします。
- 待合では、隣の方との距離を置いてお座り下さい。(表示があります)

南砺市民病院 感染防止対策室 感染管理認定看護師 野原 里香

# Q&A 患者さんからのご質問にお答えします!

今回退院される際のアンケートで、「何色のユニフォームがどの職種かわからない」というご意見がありましたので、職種ごとのユニフォームをご案内します。

## 職種別ユニフォーム紹介

医師	看護師	薬剤師	栄養士
歯科衛生士	視能訓練士	介護福祉士	臨床検査技師
理学療法士	言語聴覚士	作業療法士	社会福祉士
臨床工学技士	診療放射線技師	臨床心理士	助手