



くまさんだより

2019
年



<http://www.aikou-group.com>

新年あけましておめでとうございます。
皆様方におかれましては、素晴らしい年の幕開けをお迎えの事と、お慶び申し上げます。

去年は、大阪市西区に「ウエストキッズクリニック」を開院することもできました。
院長はじめスタッフ共々、本年も地域の皆様のお役に立てるよう、気持ち新たに努めてまいる所存です。今後共に変わらぬご支援の程、何卒よろしくお願い申し上げます。



* くまだ鍼灸治療院 *

寒さも厳しくなってきたこの時期は身体が芯まで冷え込み、腰痛や膝痛、関節痛、神経痛など痛みの症状が悪化しやすくなります。鍼灸で身体のバランスを整える事でつらい痛みを和らげることができます。鍼灸を利用しながら、この寒い冬を乗り越えていきましょう。

また、東洋医学では冬こそ体調を整える大切な時期であると考えられています。冬場の体質改善は春からの花粉症の予防にもつながります。花粉症の方は今この時期から体質改善を心掛けていきましょう。

これらの症状でお困りの方は、お気軽にご連絡下さい。




* 病児保育室リトルベアー *

◎インフルエンザの 予防について◎

インフルエンザの流行シーズンです。流行を防ぐためには原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「うつさない」「かからない」対策を実践しましょう。


マスクを着用する

マスクをする







くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

<正しいマスクの着用>



鼻と口の両方も確実に覆う → ゴムひもを耳にかける → 隙間がないよう鼻まで覆う

口と鼻を覆う	すぐに捨てる
<p>ティッシュなどで口と鼻を覆う</p>  <p>周囲にかからないよう顔をぞらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う</p>	<p>鼻を付けたティッシュはすぐにゴミ箱に</p>  <p>口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。</p>
周囲の人からなるべく離れる	こまめに手洗い
<p>他の人から顔をそらす</p>  <p>くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われてます。</p>	<p>石けんを手に洗う</p>  <p>くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。</p>

* 介護支援センターみどり *

当施設では、居宅介護支援と訪問介護事業所の2つから成り立っています。

◎居宅介護支援（ご利用者の困っている介護全般の相談）

現在3名のケアマネジャーがご自宅を訪問し、ご本人やご家族の負担を少しでも軽くするべくご本人の気持ちに寄り添ったサービスの紹介や医療との連携により住み慣れた環境で生活を続けて頂けるように心掛けております。

◎訪問介護事業所（ヘルパー）

10名のヘルパーがご自宅に伺い、通院介助や身体的介助、生活援助（掃除、買物、調理など）少しでもご自宅での生活が安心して続けられるようにケアプランに沿ってお手伝いします。

皆様の気持ちが少しでも楽になる方法を一緒に考えさせていただきます。

【愛幸会グループ】お気軽にお立ち寄り下さい

くまだ内科・小児科クリニック	06-6446-6006	ウエストキッズクリニック	06-6448-5900
訪問看護ステーションにじ	06-6136-3757	病児保育室リトルベアー-WEST	06-6448-5888
介護支援センターみどり	06-6448-4165	病児保育室リトルベアー-Yodo	06-6396-9310
病児保育室リトルベアー	06-6445-6005	くまだ鍼灸治療院	06-6445-3575

