

# 6月の外来医師診療予定

		月	火	水	木	金
午前	内科	松浦 (下嶋)	細川	岩隈	細川	黒田
	リハビリ	菊田	菊田	菊田	菊田	菊田
午後	内科	秋山 (松浦)	細川	岩隈	細川	松浦 (秋山)
	リハビリ	菊田	菊田	菊田	菊田	菊田
診療科	医師名	予 定				
リハビリ	菊田	9日(火)、23日(火)は休み				

## 新型コロナウイルス関連用語「ソーシャルディスタンス」とは？

ソーシャルディスタンスとは日本語では「社会的距離」と訳すことができます。

日本では3密(3つの密)と名づけられ、「密閉、密集、密接」この3つの「密」は、日本における新型コロナウイルスの集団感染が起こった場所の共通点を探した際に、この3つの密が共通となっているということが分かり、コロナウイルス感染症を避けるためにもこの3密を控えるよう求められています。

### 密閉とは

窓がなかったり換気ができなかったりする場所のことで、会議室や地域の多目的室等、塾や図書館、映画館、カラオケボックスなどがこれにあたります。部屋の広さではなく、換気の程度が重要とされます。

### 密集とは

人がたくさん集まったり、少人数でも近い距離で集まることです。大型の商業施設、スーパー、学校、電車、喫煙所およびライブハウスや喫茶店、レストラン等がこれにあたりと考えられています。

### 密接とは、

互いに手が届く距離で会話や発声、運動などをするを言います。職場、飲食店、公共交通機関内での会話や、グループ、多人数での会話や運動など。

### 3密を守るための距離

この距離については、コロナウイルスの感染経路が関係しています。コロナウイルスの感染経路の一つである飛沫感染は、くしゃみや咳によるしぶきによって他者へ感染をさせてしまいます。このくしゃみや咳によるしぶきが到達する距離が、くしゃみで3m、咳で2mといわれています。厚生労働省では、相手との距離を2m程(最低でも1m)取ることを推奨しています。

※ ソーシャルディスタンスは、「社会的な分断」のイメージもあるため、フィジカルディスタンス(身体的距離)という言葉を用いる関係者もあるようです。



### テレビでよく聞く「コロナ用語」

クラスター: 小規模の感染集団  
オーバーシュート: 爆発的患者急増  
パンデミック: 世界的流行

アウトブレイク: 集団発生・感染爆発  
ロックダウン: 都市封鎖・外出禁止令  
インフォデミック: 情報の伝染と訳すことができ、大量の情報が溢れ、混乱が生じる現象を指します。

あとがき

新型コロナウイルス感染(拡大)予防のためご不便をおかけしております。新型コロナウイルスが終息するまでには、もうしばらくの時間が見込まれそうですが、引き続きご協力をお願いいたします。



広報誌

つつじ

第100号

令和2年6月1日発行



5月26日病院周辺と駅に2,500株の花植えをしました。

## お知らせ

コロナウイルス感染症予防のため、面会を禁止しております。解除時期は、決まり次第お知らせいたします。

## 6月行事予定



今月の行事予定はありません。



# これからも花飾り

理事 丹 芳男

(ペンネーム・立歩人)

新十津川駅を当院201番目の入院患者様として華やかに艶やかに飾ろう、そして「私はここにいるんだよ！ まだまだ現役だよ！ 頑張ってるんだよ！」と全国に向かって言ってあげようと始めた花飾り。「ぜひいっしょに」と新十津川農業高校の校長室をお訪ねしたのが2011年春ですから、今年でちょうど10回目。しかしその新十津川駅も廃駅に。

こうなるとさてどうしたものか、周りからも「今後は？」とよく聞かれるのですが、いえいえ、だからこそ更にみんなで頑張り明日に向かってステップアップをと。

昨年来、札沼線廃線後の「駅とその周辺の在り方」について、役場からの声がかかりで地域住民の方々も含め話し合いの機会が何度かあったのですが、総意として公園として残そうと。

そしてその構想の骨格「駅舎やホームは取り壊すものの、駅周りの林などできる限り残し、その中にも遊歩道を」と。それも車椅子で通れるようバリアフリーにと皆さんからのご意見が。それは隣接する当院患者様や明和会利用者様方々のためにもと。

いやあ感謝感激、本当にありがとうございます。私たち町の方々みんなが楽しめるよう、こんな事を。

これまでは駅と病院等、広い面でのバランスを考えた花飾りでしたが、それはそれと残すとして、散歩道のポイントごと、季節ごとに違った花が咲くように。それも自然に生えているようにできないものか？。そうすれば散歩も毎日だって更に楽しくなるのでは…と。

これどんな花が良いのか、スタッフ皆からの意見を聞いている所ですが、私は花の知識は浅いものの個人的にキスゲやユリが好きで、関東では高原に咲く日光キスゲなど北海道の季節にあっているのでは？。また山ユリは半分日陰が良い事、それに背も高く雑草に負けにくい事から林の中でも。さわやか白い花、そしてあのなんともいえない上品な芳香に人は自然と力強く早足になるのでは…色々そんな思いが廻って…

さてさて開けてびっくりどんなアイデアが出て来るのか、要ご期待を！



# いきいき・健康生活を送る知恵



## 「新型コロナウイルス感染症」による生活不活やフレイルに注意しましょう



最近コロナウイルス感染を恐れ外出を控えすぎ、家に閉じこもり、テレビばかり見ている。ぼーっと、横になってばかりいる。誰かと話すことも少なくなった。こんな毎日が続くと「生活不活発」による身体や頭の働きが低下して、「フレイル(虚弱)」が進む可能性があります。フレイルとは年齢と共に心身の活力(筋力や認知機能)が低下して要介護状態に近づくことです。

ちょっとした工夫で、フレイル(虚弱)を予防し健康な毎日を過ごしましょう。

### 1、動かない時間や座っている時間を減らしましょう！

※ テレビのコマーシャル中に足踏みなどして身体を動かしましょう。



※ ラジオ体操、スクワットなどで、筋肉の衰え、関節が硬くならないようにしましょう。



※ 天気の良い日は人混みを避けて、外に出て散歩をしましょう。



### 2、しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

※ 三食欠かさず食べましょう。



※ 宅配サービス等も活用し、栄養バランスの良い食事を摂りましょう。

※ 筋肉を作るタンパク質(肉、魚、大豆製品、卵、牛乳など)をしっかりとりましょう。(食事制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。)



### 3、お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで食べ、おしゃべりしましょう！

※ 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。入れ歯のお手入れも大切です。

※ お口のフレイルにならないよう、しっかり噛んで食べましょう。

※ 電話なども活用して、おしゃべりして、お口の力が衰えないようにしましょう。

※ 鼻歌、早口言葉もおススメです。

