

コロナワクチン接種の継続を



当院で昨年3月末から開始したコロナワクチン接種ですが、9月26日から従来株(デルタ株)対応型から、オミクロン株にも対応するB.1.1.2対応型2価ワクチンの使用を開始しています。

2価ワクチンは、現在の流行の主流であるオミクロン株にも重症化・感染・発症予防効果が期待され

ています。

ワクチンの効果は半年で低減します

ワクチン接種の必要性については、接種を受けた人の方が新型コロナウイルス感染症の発症が少なくなることが分かっています。

1回目から2回目接種でえられた免疫は、半年程度で効果が薄まり感染への危険性が高まるため、3回目以降の接種も必要となります。

現在、週一回

木曜日の午後実施

今年度に入り、接種希望者が減少している状況を考慮し、当院では9月中旬から実施日を減らし

対応しています。現在は週一回、木曜日の午後のみとなっていますが、希望が増える様であれば、接種日を増やすことも可能です。3回目・4回目の接種がまだお済みでない方は是非、お問い合わせ下さい。

総看護師長
玉城和美



副総看護師長就任のご挨拶



9月に中部協同病院副総看護師長に就任しました伊佐ときみです。

中部協同病院は6月から地域包括病棟を14床から142床へ

28床増床となりました。近隣の急性期病院から亜急性期患者の受け入れを担っています。コロナ禍で入院件数は減っていますが発熱外来の件数は増えました。また、コロナワクチン接種は落ち着いてきています。これからも組合員や地域に必要とされる医療活動を行っていききたいと思います。

認知症の親とのつきあい方

認知症の高齢者は、身体の不快や不調といったものを言葉で明確に伝えることが出来ないため、徘徊や暴れ、不潔行為などの形で表すといわれます。

すべてを受け入れ

温かい声かけを

認知症になってしまった親の行動に対して、叱ったり、教える論議として、むしろ逆効果です。プライドが傷つき、さらに問題行動を起こす結果になりか

ねません。ポイントは、規則正しい生活リズムです。日常生活に変化があまりなく、親のペースで暮らせるような環境を整えることが重要です。どんなに間違ったことを言っても、また、それが何十回、何百回と繰り返されようとも、すべてを受け入れ、温かい声かけや対応が大事です。

自立できなくなっていく過程で、自尊心は傷つき、不安にさいなまれていきます。「物盗られ妄想」も、世話になっていてという負い目があって、それを埋めるために相手を加





いま注目のフレイル予防

高齢期の健康を守るためには、心臓病や脳卒中などの病気を防ぐことに加え、心身の機能が衰えた状態である「フレイル」を防ぐことが大切です。

フレイルの予防は「心身の機能に衰えがないか」を定期的にチェックすることから始めてみましょう。

左記の問診票を確認して、衰えている機能があるようでしたら、生活習慣の改善に取り組んでみませんか。

沖縄協同病院ホームペー

日時 2022年 月 日		氏名	
NO	チェック項目	良好	改善
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあ良い ③ふつう	④あまりよくない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足	③やや不満足 ④不満足
3	1日3食きちんと食べていますか	① はい	② いいえ
4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか *さきいか、たくわんなど	② いいえ	① はい
5	お茶や汁物などでむせることがありますか	② いいえ	① はい
6	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	② いいえ	① はい
7	以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか	② いいえ	① はい
8	この1年間に転んだことがありますか	② いいえ	① はい
9	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	① はい	② いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	② いいえ	① はい
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	② いいえ	① はい
12	あなたはたばこ(電子タバコをふくむ)を吸いますか	①吸っていない ②やめた	③ 吸っている
13	週に1回以上外出していますか	① はい	② いいえ
14	普段から家族や友人との付き合いがありますか	① はい	② いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	① はい	② いいえ
回答欄の右側に○印が多い人は、注意が必要です。		個数	個数

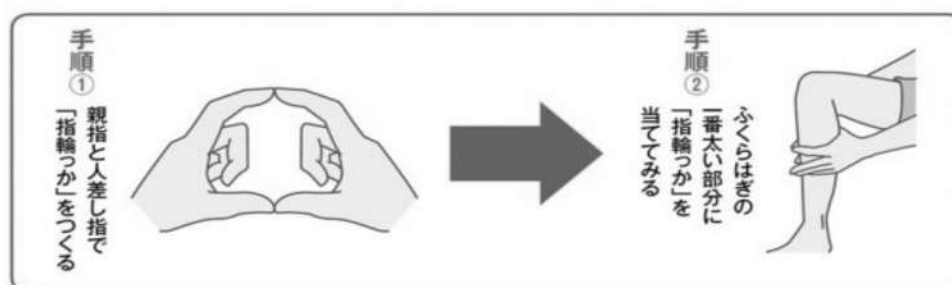
シには、フレイル予防についての動画もありますので是非ご参照ください。

健康づくり委員会
通所リハビリ室
理学療法士 大湾翔太



あなたの健康状態を
チェックしてみよう!?

指輪っかテストをやってみよう



サルコペニアの危険度

