

❀ ❀ ❀ 「看護師による「知って得する☆ミニ講座」」 ❀ ❀ ❀
の、おさらい☆彡

かからない うつさない インフルエンザ！

10月18日(水)19日(木)に、患者図書室ひだまりにて「かからない うつさない インフルエンザ！」をテーマにミニ講座を開催しました。
まず、『インフルエンザと風邪の違い(症状)や感染経路(原因)』や『インフルエンザの予防方法』、『ガーゼマスクと不織布マスクの違い』、『咳エチケットとは』をお話ししました。次に、マスクの装着の仕方やはずし方、手洗い、手指消毒方法を実演しながらそれぞれのポイントを説明させて頂き、最後に、インフルエンザにかかった時、家族がかかった時の対応についてお話ししました。
みなさん、インフルエンザの予防には網目が荒いガーゼマスクよりも、網目が細かい不織布マスクを選んでください！また、みなさんの「かからない」「うつさない」気持ちがインフルエンザの予防にはとても大切です！



《インフルエンザから身を守るためのポイント！》

①流行前のワクチン接種



②咳エチケット

(マスクをしよう！咳・くしゃみはティッシュで。なければ二の腕)



③外出後などの手洗い ④適度な湿度保持

⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

⑥人ごみや繁華街への外出を避ける



スケジュール

● 12月20日(水)・21日(木)

高齢者のための
安全な薬の飲み方・飲ませ方

講師：摂食嚥下障害看護認定看護師・本7看護室看護師



● 平成30年1月17日(水)・18日(木)

子供の内服
困っていませんか？

講師：南7看護室看護師



□時間 11:30～12:00

□場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

◆出前講座も行っています。

《お問い合わせ》高松赤十字病院 看護部

☎ 087-831-7101

❀ ☆予約不要☆参加無料です！❀

質問の時間も講座中にあります。

❀ お気軽にお越しください！❀



皆さんこんにちは。事務の川西です。10月に新しい図書がたくさん加わりました！今回、ピックアップ図書のコーナーでいくつか紹介してありますので、ぜひ読んでみて下さいね（^▽^）

さて、最近急に寒くなってきて、季節は本格的な冬に向かっていきますね。冷え症のわたしは冬が苦手です。冷え対策のために、生姜たっぷりのスープを飲んだり、生姜入りの入浴剤を入れて湯船につかったりしております。本当は運動をして筋肉を付けるのが一番良いとは思いますが…。皆さんは冷え対策、何かされていますか？これが良いよというものがあったら、ぜひ教えていただきたいです！

そして冬になると流行りだすのがインフルエンザです！皆さん、予防接種を受けるなど早めに対策して、自分や周りの方を守りましょうね。

能力アップ「足りない数字はどれだ」の答え ① 18 ② 14

▶ 今月のこもれびは、「新しい本の配架」「ミニ講座のおさらい：インフルエンザ」についてご紹介します！

こもれび

2017年 12月号 Vol.61

- ・あれこれ紹介
新しい本を約400冊配架しました！
- ・防災まめ知識
- ・知って得する★ミニ講座のおさらい
「かからないうつさないインフルエンザ！」



患者図書室ひだまり 利用案内

患者図書室は、患者さんやご家族の皆さんに「学びの場」と「癒しの場」を提供します。入院患者さん、外来患者さん、ご家族、面会の方、地域の皆様、病院職員など、どなたでも自由にご利用できます。

場所は本館1階整形外科となりです。どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

◎利用時間 平日 9:00～17:00

◎図書の貸出

高松赤十字病院の診察券をお持ちの方
貸出冊数 3冊 貸出期間 2週間

◎ポータブルDVDプレーヤーの貸出

外来での診察の方のみ、当図書室内のDVDと共に貸出。受付は15時まで。

◎相談・質問

患者さんやご家族、地域の皆様からの医療・介護・福祉、がん相談等に応じます。

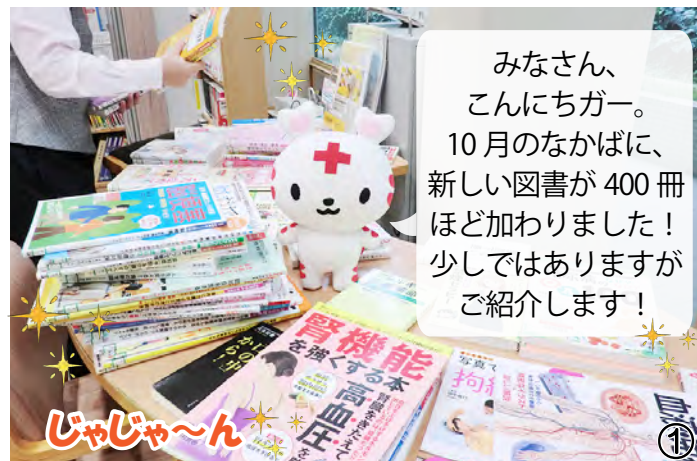
※室内での飲食はお断りいたします。

お問い合わせ先：高松赤十字病院 患者図書室 TEL：087-831-7101

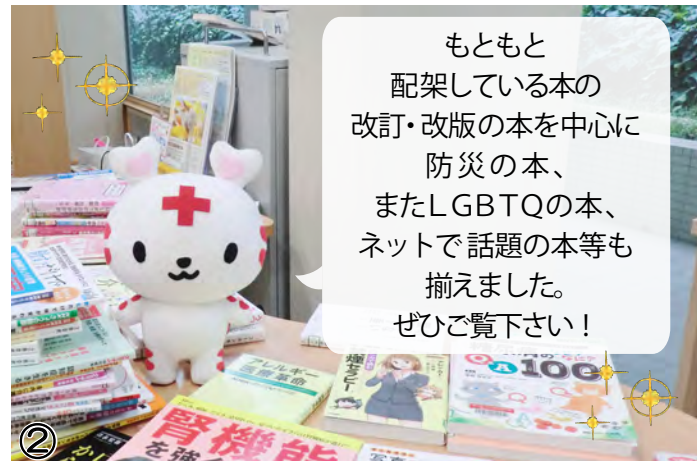
あれこれ紹介



ハートちゃん
日本赤十字社のボランティアで
一生懸命働く、ハートランドの妖精



みなさん、
こんにちはー。
10月のなかばに、
新しい図書が400冊
ほど加わりました！
少しではありますが
ご紹介します！



もともと
配架している本の
改訂・改版の本を中心に
防災の本、
またLGBTQの本、
ネットで話題の本等も
揃えました。
ぜひご覧下さい！

ピックアップ図書



①



②



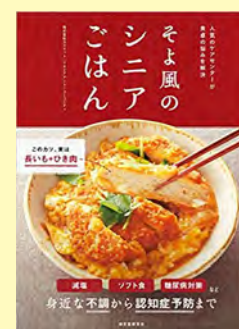
③



④



⑤



⑥



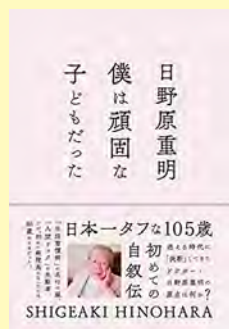
⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫

※お探しの本がありましたら、お気軽に
受付スタッフまでお尋ねください。

①いまだ聞けない
健康の常識・非常識

②くすりの事典 2018 年版

③介護職・介護家族に役立つ
やさしい医学知識

④病気になったとき体の中で
起きていることが見える本

⑤データでまるわかり！
国循のなぜこれが生活習慣病
にいいのか？

⑥そよ風のシニアごはん
人気のケアセンターが食卓の
悩みを解決

⑦日赤健康薬膳 元気ごはん

⑧リハビリ専門医が教える
健康な人も病気の人も幸せと
元気をよぶ「らくらく運動」

⑨毎朝 10 回の「深い呼吸」で
体が変わる

⑩日野原重明
僕は頑固な子どもだった

⑪うつヌケ(コミックエッセイ)

⑫被災ママに学ぶ
ちいさな防災のアイデア40

防災まめ知識

東日本大震災(2011)や熊本地震(2016)を踏まえて、防災に関する情報を全12回でご紹介します。
災害や危機から身を守るには正しい知識や情報が大切です。

11. 災害に備える！防災グッズを見にいこう

(参考図書：4コマですぐわかる みんなの防災ハンドブック
参考HP：楽天・DIC プラスチック株式会社・日本協能電子株式会社)

○定期的にホームセンターやネットショップを探検！

ホームセンターやネットショップで、進歩した防災用品が次々と発売や紹介されていて、見るだけでも楽しいものです。今回は、とても興味深いグッズをご紹介します！
※特定商品の購入等の勧誘を目的としたものではありません。

①国家検定合格品『防災用 たためる ヘルメット』

収納時は高さ約8cmとコンパクトに収まり、ワンアクションで防災用ヘルメットに。リュックにも入れて持ち運べる。重さは450g。

②水を入れるだけで使える『非常用水電池』

水を入れると電力が発生。緊急時で水がない時、酒、ジュース、尿、唾液などでも電力を作ることが可能。電力が弱まれば、再度注入すると再び使用ができる。(使用回数制限あり)。約15gと軽量で20年未満の保存ができ、不燃ごみで廃棄できる地球にやさしい電池。

③NASA 開発の特殊素材を使った『アルミブランケット』

優れた保温・断熱効果があり、防寒・防暑用具として便利な多目的シート。自分の身体から発する熱を逃さない。折りたたむと手のひらサイズで、約60gと軽量。

受付スタッフおすすめ図書



食べる甘酒で
病気が治る! 楽々やせる!

米こうじから作る、火入れをしない「食べる甘酒(生甘酒)」は、整腸作用を高める、ノンアルコールの食べ物です。本書では、簡単に作れる「食べる甘酒」の作り方や活用レシピ、「食べる甘酒」のさまざまな健康効果などをご紹介しています。

少し前から甘酒は『飲む点滴』と言われるほど栄養が豊富で、健康に良いとメディアで話題ですね。炊飯器でも簡単に作ることができるようです! 読んでいて、私も甘酒づくりに挑戦してみたくなりました!



長期療養しながら、働きたい方へ

～ハローワーク高松による出張就職相談のご案内～

がん、肝炎、糖尿病等の疾病により

- ・通院の必要はあるが、働きたい。
- ・久々の復職への不安を解消したい。
- ・就職活動時、企業に病気のことを伝えるべき? 等

このような悩み・不安をハローワーク高松が
院内に出張し、解消します。

※求人への応募、相談状況により、ハローワーク高松にお越し頂き、手続きをお願いする場合があります。

□ 毎月 第2木曜日 10:00～15:00

□ 場所 泌尿器科 診察室3 (南館2階)

◆ 申込 本館1階10番窓口

受付時間 8:45～17:20 (平日のみ)

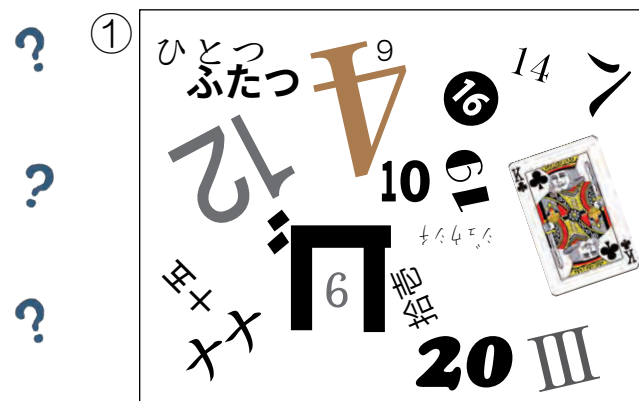
※事前予約制 (期限: 相談日前日まで)



みんなでいきいき 脳力アップ大作戦!!

《第26回 足りない数字はどれだ?》

大きさや字体・表記も違う1から20までの数字がありますが、一つだけ欠けています。その数字を見つけてください。



解答



解答

正解は、あとがきの下にあります。参考文献: もの忘れ・認知症を防ぐ! 脳活ドリル脳が若返る100日間 (2016)