

新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安

(出雲市民病院・感染対策チーム)

1. 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。

2. 帰国者・接触者相談センターに相談いただく目安

以下のいずれかに該当する方は、帰国者・接触者相談センターにご相談ください。<出雲保健所：0853-24-7028>

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方。(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です)
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方。
- なお、以下のような方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合には、帰国者・接触者相談センターに相談ください。
 - ・高齢者
 - ・糖尿病・心不全・呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方や透析を受けている方
 - ・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

(妊婦の方へ)

妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

(お子さまをお持ちの方へ)

小児については、現時点では重症化しやすいとの報告はなく、新型コロナウイルス感染症については、目安と対応の対応をお願いします。

- なお、現時点では新型コロナウイルス感染症以外の方が圧倒的に多い状況であり、インフルエンザ等の心配がある時には、通常と同様に、かかりつけ医等に相談ください。

3. 相談後、医療機関にかかる時のお願い

- 帰国者・接触者相談センターから受診を勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット

(咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻を押さえる)の徹底をお願いします。

※詳しくは厚生労働省のホームページから各都道府県が公表している、帰国者・接触者相談センターのページへ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/covid19-kikokusyassessyokusya.html

ピラティス中止・健康体操開催延期のお知らせ

好評をいただいています企画について、新型コロナウイルス感染防止のため、2020年度の計画は後日お知らせと致します。(健康づくり企画広報室)

おあめの一品

春ごぼうサラダ



4~5月に出回る新ごぼうは“春ごぼう”とも呼ばれています。風味が良く、肉質や食感がやわらかいので、さっとゆでマサラダにしてみたいいかがでしょうか。

材料(2人分)

- 春ごぼう……………1/2本
- きゅうり……………1/2本
- にんじん……………1/4本
- ごまだれ……………大さじ3
- マヨネーズ……………大さじ2

作り方

- ①春ごぼうは、たわしなどで洗い、にんじんは洗って皮をむきます。
- ②それぞれ5cmくらいの長さの細切りにし、やわらかくなるまでゆでます。
- ③水気を切り、粗熱を取ります。

- ④きゅうりは、5cmくらいの長さの千切りにします。
- ⑤塩もみし、流水で塩を洗い流し、水気を切ります。
- ⑥春ごぼう、にんじん、きゅうり、ごまだれ、マヨネーズを全て混ぜ合わせます。

第14回出雲市民病院 TQM発表大会を開催しました!



今年も1月18日(土)にパルメイト出雲にてTQM発表大会を開催しました。第14回目となる今回は、テーマに、『BSCで挙げた課題をQCストーリーで解決しよう』を掲げ、全10サークルが発表を行いました。

◆優秀賞◆

サークル名：プロジェクトQ (5階病棟)
テーマ：安全文化の定着に向けて～離床センサーの取り組みから生まれた大きな宝物～

◆特別賞◆

サークル名：モナリザモナリコモナリコ (健診センター)
テーマ：在庫管理の手順と方法を考えよう

QC手法での質の改善活動は「活動を実施する」ことが目的ではなく、「質を向上させる」ことが目的です。この活動を通して職員一人一人が、QC手法での課題解決方法を身につけることにより、PDCAサイクルを回す力をつけることを目指しています。

今後も、改善活動を維持継続し、当院の医療の質を向上させるべく、職員一同が一丸となって努めて参ります。

※TQMとは…Total Quality Management=総合的品質管理と言います。いろいろな企業で取り組まれますが、病院では全体で医療の質やサービスを向上させようとするグループ活動のことです。

院内ウォッチの取り組み

(出雲市民リハビリテーション病院・事業所利用委員会)



リハビリ病院利用委員会では、年に1回院内ウォッチを行い、各職場の評価をします。評価項目は、スタッフの対応や職場に関する景観、掲示物など、利用者目線で多岐に亘ります。患者・利用者の皆様にとって、かかりやすい病院であり続けられるように努めていきます。(利用委員会)

2月のおひさまカフェより(在宅支援センター)

2月17日月曜日、天気予報は午後から雪でした。少し早めに振り出した雪にキャンセルの電話もあり、参加者は5人。体操でしっかり体を伸ばした後、自分が大切にしている介護を出し合い、共有しました。最後まで、人として口から食べるためには、歯が大切。歯科受診はきちんとする?汚れを落とす歯磨き、大切だね。

などなど…少人数で、ゆっくり話せたカフェになりました。次回は4月27日(月曜日)午前10時~11時半で開催。おひさま保育園の園児と交流します☆



介護支援専門員 訪問看護師 募集中

出雲医療生活協同組合の在宅支援センターでは介護支援専門員(ケアマネージャー)と訪問看護師を募集しています。是非ご紹介ください!

お問合せ：TEL 24-9551 象谷(ぞうたに)



地域サロン会

「Canva・G2b2c・Linnworks」の研修

出雲市白枝町にある「サンラック」の個室を拠点とし、1ヶ月に1度、町内外から20人の仲間と集まっています。みなさん「サンラック」でのおしゃべりをとても楽しみにされており、顔を合わせたとたんワイワイガヤガヤと、笑顔がはじけていました。

2月14日(金)にロングピロピロを使ったオーラルフレイル学習会を開催しました。ステキな店内で、ステキな笑顔の皆さんと学ぶ学習会は癒しの時間となりました。「ゆっくりのんびり」にっころいひの皆さんは医療生協とは別団体ではありますが、色々な方とたくさん関わり、お話を聞いていくことで、地域の事がさるにょわかるようになり、医療生協にとっても嬉しい繋がりとりました。

全国の各生協で、楽しく活動をされている組合員さんたちが、一堂に集まる。組合員活動交流集会。今年度は149人の参加がありました。学習企画では、元NHK「ためしてガッテン」演出担当デスク北折一氏の「ガッテン流! 知れば変わる! 変えられる! 健康の秘訣」と題したお話を伺いました。人間は、役割を持ち、他人が喜ぶことを実行する。それも一人での活動ではなく、ワイワイガヤガヤと皆で活動することが健康寿命を延ばすと科学的にも証明されている。と語られました。「社会参加やまちづくりは健康づくりに直結している」という考え方は、医療生協の取り組みそのもので、組合員さんや地域のための活動を今後も皆でワイワイガヤガヤと取り組んでいきたいと思いました。



参加された板倉修理理事(左)と鶴原京子理事

療生協を宣伝する時間もいだけました。すこしおしゃべりコンテストで2作品が表彰! 分科会では「だれもが健康でくらせるまちづくり」分野で、出雲医療生協の発表もあり「地域づくりは、健康づくりやりのある活動で、地域を元気に! くらやすいまちづくり」に向け、住民が地域をデザイン」と題し報告をしてきました。また、交流集会の最後には、「すこしおしゃべりコンテスト」の各賞の発表があり、出雲は初出品にして2つのレシビが賞を取りました。今回の交流集会では出雲医療生協の名前が要所で上がり、参加者にとっても気持ちよい集会となりました。(組織課 小村)

支部企画 新年会の様子

俣原支部 2/16日 湯元湯の川

今市支部 2/26木 華満駅前店



20名の参加で、温泉・ごはん・カラオケ・ビンゴゲームと盛りだくさんで楽しかったです。～今年も皆さんが元気で素敵な1年になりますように～



新年会の前にコロナウイルス問題で3月の支部のグラウンドゴルフ交流会の検討をし、やむなく中止ということとなりました。あちこちのイベントが中止となっており、その話題で持ちきりでした。

班会の様子 ~集まったら、楽しく学習会~



俣原支部 ひだまり班 脳トレゲーム・茶話会



大社支部 ミラクル田町班 ロングピロピロ・健康体操



大津支部 よめバウアー班 オーラルフレイル学習会



朝山支部 しみず班 オーラルフレイル学習会

2019年度 組合員活動交流集会に湯河原に参加して!

2月16日(日)~2月17日(月) 神奈川県「ニューウェルシティ湯河原」

医学生のランチミーティング 6年間ありがとうございました!



当生協が加盟する島根県民主医療機関連合会(以下、島根民医連)では島根大学医学部の学生さんを対象に昼食を毎週提供し、病院実習や島根民医連が主催する企画や勉強会を案内する「ランチミーティング」を行っています。

今回、約6年間、毎月食事を作っていたいただいた神西支部の組合員さんが勇退されることとなり、お礼のご挨拶をさせていただきました。本来であれば、ランチミーティング開催時に学生さんのいる中で行う予定でしたが、ランチミーティング中止の為、担当者より感謝状と花束、記念品を贈呈しました。

「長いようだったけど、あっという間だった」「自分たちの料理で若い学生さんたちが少しでも元気になってくれたら嬉しい」など、6年間を振り返りました。

神西支部の皆さま、今まで本当にありがとうございました。(島根民医連)

第20回出雲医療生協ゲートボール大会 ご案内

- ▶とき：2020年6月12日(金) 受付8:00~
- ▶ところ：出雲ドーム ▶参加費：1人800円
- ▶申込み：5月29日(金)までに「出雲医療生協事務局(松下、原)までTEL(21)8108 FAX(25)0622

※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止する場合があります。ご理解の程よろしくお願ひします