

さくら園 新施設長のご紹介

10月1日より介護老人保健施設さくら園施設長に村上眞也先生が新しく就任されました。これまでの施設長木下昭先生は9月30日をもちまして退任されました。17年間ありがとうございました。今後ともよろしくお願ひ致します。



さくら園施設長
村上眞也

Q 1 前職を教えてください。

小松市民病院で院長、外科医師をしていました。また、粟津診療所でも診療を行っていました。

Q 2 専門は何ですか？

呼吸器外科です。肺がんを中心に多くの手術、診療を行ってきました。粟津診療所では一般内科も診ていました。



Q 3 趣味は？

ゴルフです。森田病院の先生とも一緒に楽しんでいます。他には、家族との旅行です。コロナが終息したら海外にも行きたいです。

Q 4 座右の銘は？ 『一期一会』です。

Q 5 さくら園での抱負、地域住民の方へメッセージをお願いします。

これまで約20年、小松市民病院で勤務していました。その経験を活かし、さくら園でも地域医療に貢献したいと思っています。利用者様が安心して在宅復帰できるよう支援していきたいです。

新型コロナウイルスワクチン接種後抗体検査のお知らせ

新型コロナワクチンの接種も進んできて、2回目の接種を受けられた方も増えてきました。ワクチン接種で、自分自身がきちんと新型コロナウイルスに対する中和抗体を獲得できているか気になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そういうお声から、当院では新型コロナウイルスワクチン接種後の抗体検査を行っております。これは、ワクチン接種により中和抗体ができているかを評価するものです。ファイザー社製、モデルナ社製のいずれのワクチン接種でも可能です。

対象者：2回目のワクチン接種後28日以上経過した方

検査方法：血液検査(採血した血液を外部の検査機関へ依頼します)

料金：5,000円(税込) ※健康保険適用外です。ご注意ください。

検査結果：約1週間ほどで検査結果報告をご指定の住所へ郵送します。

申込方法：受付窓口でお申込ください。予約不要です。

月～土 8:30～16:30(祝日を除く)

検査結果は検査を行った時点での抗体の状態です。
検査結果に関わらず、これまで通り感染対策にご留意ください。

さくら
通信編

「コロナフレイルと ふれあい講座 宇宙船ダイナペニア(筋力低下)」

コロナ感染拡大に伴い『ふれあい講座』が開催できない状況です。
 感染が終息し、再開できるまで、医師や専門職による医療に関する情報をお伝えしていきます。

新型コロナで、多くの人の生活が変わりました。在宅勤務が推奨され通勤が減ったり、ステイホームが感染予防に有効とのことで、ほとんどの人は家にいる時間が増えたことと思います。高齢者の自粛生活長期化による心身機能の著名な低下をコロナフレイルというそうです。宇宙飛行士が無重力環境、宇宙食、同じスタッフのみとの生活、限られた行動範囲で過ごし地球に帰還した時は歩けないくらいダイナペニアが進行しているのと似ていると思いました。若い宇宙飛行士でさえなるのです。それらの予防には、運動・外出自粛しても「人とのつながりを維持する」・「バランスに気を付けた食事を心がける」ことが大切です。スクワット動作・蓋を開ける握力・ふくらはぎ周囲長・滑舌・姿見・表情筋体操・体の体操・頭の体操等、時々チェックして早めの対策を心がけてください。

内科 瀬澤 英幸

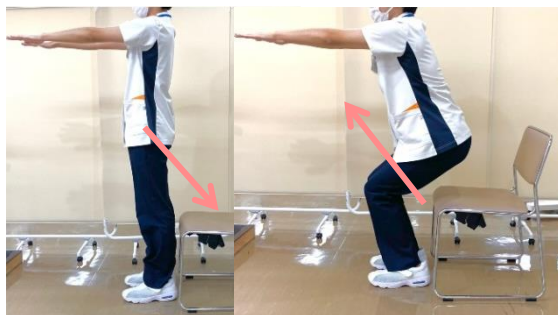


ステイホーム × 筋力トレーニング



回数は目安です
無理のない範囲で
行いましょう

下半身の筋トレ



スクワット

10回×2セット

椅子に座ろうとするようにゆっくり腰を下ろす
おしりが椅子につく直前で立ち上がる
※難しい場合は座ってしまってもOK

足の運動

タオルつまみ

左右10回

足の指でタオルをつまみ、
そのまま持ち上げる



自宅のできる基本となるトレーニングです。その他のトレーニングはこちらから ⇒
 運動についてご興味がありましたら、お気軽に医師やリハビリスタッフまでご質問ください。

