



JA長野県グループによる 新型コロナウイルス感染症支援募金贈呈式

診療科紹介 女性泌尿器科・骨盤底リハビリ外来

- 診療科紹介 歯科口腔外科
- 当院のやさし医、たのし医、くわし医、お医者さん

- 介護・福祉のひろば
- 旬菜堂
- 健康相談 Q&A
- 佐久総合病院看護専門学校だより

山岸 千尋 北アルプス医療センターあづみ病院

JA長野県グループによる新型コ **ス感染症支援募金贈呈式**

染防止に必要な衛生用品の支援 勇 ※当時) からの贈呈で、 野中央会 急時対策委員会(会長:JA長 た。この募金は、JA長野県緊 ルド、N5高密度マスクなど感 している防護服、フェイスシー A長野県ビルで執り行われまし 援募金の贈呈式が6月26日、 新型コロナウイルス感染症支 代表理事会長 逼迫 雨ぬみれ

> 贈呈されました。 表理事理事長が出席し、 す。式典には本会の社浦康三代 金として取り組まれたもので のため、役職員らによる支援募

う、 具の不足が続いています。 も多くの人の救命に役立てるよ 医療現場では未だに感染防護 社浦康三代表理事理事長は 支援いただいた募金を大 今後

円でした。 す」とお礼の言葉を述べ 切に使わせていただきま 金額は8、444、853 ました。贈呈いただいた

の皆さま、JA長野県グ 贈いただきました。地域 おいては、地域の皆さま します。 かいお心遣いに感謝いた ループの皆さまからの温 から多くの支援物資を寄 本会ならびに各事業所に なお、支援募金のほか 目録が

一受診をおすすめする症状

-)駆け込みたいほどの尿意があ り、我慢が効かずに漏れる(切 迫性尿失禁)
- ●咳やくしゃみで尿が漏れる 圧性尿失禁) (腹
- ●力んだときやお風呂に入ったと る もの(膀胱・子宮など)を触れ きに腟からピンポン玉のような (骨盤臓器脱)
- ●日常生活に困るほどトイレが近 い

▲贈呈式の様子

(性泌尿器科)の骨盤底リハビリ ~ 佐久総合病院(本院) 佐久総合病院

悩みを持つ女性を対象に「女性 泌尿器科」 がってくることもあります。 骨盤底が弱り、腟から臓器が下 医師が診療しています。 症状の方を対象に予約制で女性 院では、そういった泌尿器系の 意切迫感を感じやすくなりま 経験し、年齢を重ねるごとに尿 女性は3人に1人が尿もれを また、出産や加齢によって を開設し、主に次の

りて割ほどの方に症状の改善が 軽症の対処方法に「骨盤底筋ト 内に「骨盤底リハビリ外来_ 今年の1月からは女性泌尿器科 期待できるといわれています。 レーニング」があり、これによ また、これらの症状の予防や



▲女性泌尿器科医師と骨盤底リハビリ外来理学療法士

女性泌尿器科(予約制)

~ T	
[診療日]	月曜日 午前 第1·3·5金曜日 午後
[予約] 予約センター	月~金曜日 8:30~17:00 第2·4土曜日 8:30~12:30
[受診相談] 泌尿器科外来	月~金曜日 15:00~17:00

※祝日を除きます

骨盤底リハビリ外来(予約制)

[開設日]	第1·3·5金曜日 午後
[受診相談] 泌尿器科外来	月~金曜日 15:00~17:00

※祝日を除きます

■佐久総合病院本院 0267-82-3131 (代表)

を併用した矯正治療) なります。 顎変形症とは上下の顎骨

科回

長野松代総合

患者さんからのニーズに応える顎変形症の治療 腔外科

ることを目標に、月に1回の指

導を3回程度行うことが多いで

す。骨盤底筋の正しい収縮をえ グの個別指導も行なっていま 性理学療法士によるトレーニン

専門の研修を受けた女

5 長野松代総合病院

共 親知らずの抜歯や嚢胞の摘 行なっています。 症 当院歯科口腔外科では 口腔がんなどの治療を 顎顔面外傷、 顎変形

ぜひ一度ご相談ください。

んでいきます。お悩みの方は、

だけるようチーム一同研鑽を積

地域の皆さまに活用していた

※患者さんの状態や希望に応じ

て頻度や回数を計画いたしま

伴い、安全かつ質の高い治 れます。 もに矯正治療の需要が増加 す。これは時代の流れとと 件数は年々増加していま 療を提供できるようになっ たことによるものと考えら なかでも顎変形症の治療 また医療技術の向上に

える)、顎矯正手術(骨切り術)、 どの機能障害をきたした状態の より、顔貌の変形と不正咬合な ことをいい、顎矯正治療 の大きさ、形態、位置の異常に 術前矯正(術前に歯列を整 顎矯正治療は一般的 が適応に (手術



▲歯科口腔外科医師

術を担当しています。 正は近隣の矯正歯科医に依頼 要です。このうち術前・術後矯 が咬合できるようにする) 術 後矯正 最近では骨格異常と呼吸 私たちの病院では顎矯正手 (術後により緊密に歯 が必

> はなく、 摘され、 も積極的に行なっています。 なニーズにあった顎変形症治療 も年々高まっており、そのよう スもあります。また審美的欲求 に顎矯正治療が適応されるケー 咬合や呼吸機能)と整容の改 適切な診断のもと、機能改善 呼吸機能の改善を目的 咬合などの機能だけで

間の短縮)を念頭に置いた治療 期社会復帰(入院期間、 を行なっています。 点を置いた治療を行い、また早 咬合が悪い状態であると、早 (理想的な顔貌) の双方に重 治療期

ります。関心がある方はぜひ受 健康寿命が短くなる可能性があ 期に歯を失うリスクが上がり、 診してみてください。



眠時無呼吸症候群)

の関係も指

本所職員が医師ヘインタビュー

当院の やさし医、たのし医、くわし医、

北アルプス医療センター あづみ病院

as somment



たものですから、進みたい科がて、行きたい科が分からなかっして入りました。大学を卒業しして入総合病院に初期研修医と

Q1 先生は東京のご出身とださい。

徳先生にお話を伺いました。タル事業部精神科部長の岡田知ターあづみ病院こころのホスピーターは、北アルプス医療セン



▲カンファレンスの様子

総合病院に、長野県に来たとい が見つかればいいと思って佐久 スーパーローテーションをして かったの のが自分のなかでは分からな 卒業した頃は何科に行くという 地がいいなと思っています。 もいいですね、長野県。 う感じですね。 いました。2年間で行きたい科 決まっていませんでした。 約2年経ちました。 で、 佐久総合病院で 東京から長野 住み心

北アルプス医療センターあづみ病院 こころのホスピタル事業部精神科部長

おかだ とものり 知徳先生

〈略 歴〉

1995年 帝京大学医学部卒業。

JA長野厚生連佐久総合病院、安曇総合病院、精神科クリニック開業、企業専属産業医などを経て、2018年4月から北アルプス医療センターあづみ病院こころのホスピタル事業部精神科部長。精神保健指定医。日本精神神経学会専門医・指導医。

東京都出身。高校卒業後、検査技師の専門学校に進学。卒業後大学病院の病院病理で検査技師として勤務したのち医学部に入り医師免許を取得。研修医として佐久総合病院に入職。趣味としては動物が好きで、佐久では犬を数頭飼ってブリーディング的なことをしていた時期もありました。現在は保健所から譲り受けた保護猫を飼っています。

精神科の紹介

社会の変化に伴い精神科を受診される患者さんの様子も徐々に変わってきているように感じます。以前は統合失調症やうつ病といった、ザ精神科といった疾患の方が多く来られていましたが、近頃は発達障害や認知症、適応障害などの方が増えてきており、家族関係や環境調整の必要性、地域や多職種の協力の重要性が増しているように思います。また、今回の新型コロナウイルス感染の広がりにより、今までとは違ったストレスにお困りの方の増加も懸念されます。総合病院の強みを生かし、当院の豊富な人材と協力して、地域の皆さまに安心していただける対応を行なっていきたいと存じます。



えていただいたというのが大き

いですね。

がいらっしゃいますが、よく教 総合病院に大西先生という先輩 で、精神科を選びました。佐久 がいっぱいある感じがしたの

▲病棟でのカンファレンス

Q2 けは? 医師をめざしたきっか

その後大学に入り直したという 2つを考えました。 精神科のい で2年回って精神科と麻酔科: けは、スーパーローテーション ました。精神科を選んだきっか 形です。2年かけて大学に入り 技師として働いていませんが、 が大きかったですね。1年しか でしたが、きっかけは妻の影響 いところは自分のやったことが 医師になる前は臨床検査技師

> **Q3** けていることはありま患者さんに対して心が すか?

場合もあるので、その辺は控え うことも考えています。 ぱいあるんじゃないかな、とい しょうか。言えないこともいっ は心がけていることなのかなと さんにとってまず第一は、ご自 らないことを言ってはいけない す。その方のために聞いてはな の辺は気にしながら聞いていま 部分もあるのかなと思って、そ に捉えてしまったら分からない き多くの方に言います。 分が一番大事ですよと、ときど んによく話していますが、 めにしています。また、患者さ 診察しているというところで 何を困ってるのか考えながら その辺 表面的 患者

Q4

すぐわかることでした。精神科

はじっくり長く話してもいいと

いう感じで、自分ができること

うところでもあります。 身体の方に気をつけているとい 心がけています。 余裕をもって仕事をするように てしまうと無理がかかってしま う感じですね。100%を出し あまり無理をした対応はせず、 前に脳梗塞を患ったりしたので にというのはないですね。 特に年齢も年齢なので、 今は、 8年

Q5 は?あづみ病院のよいところれアルプス医療センター

生これ教えて」と聞けるところ も良いのかなと思っています。 などあまりなくて、患者さんに ています。寄せ付けない雰囲気 はとっても良いことだなと思っ ています。気楽に他の先生に「先 総合病院の良さがとっても出

Q6 趣味は何ですか?

パスタ屋さんがあるのですが、 近は新型コロナの影響で好きな 食べに行くことですかね。 好きな インタビュアーの一 ·言 新型コロナウイルスの影響によ オンラインでのイ なりました。奥さまとの出会いや医 師になられたきっかけなど、 響が大きいと感じさせられまし

い時間でした。

ありがとうございました。

ンタビュー中も笑顔が絶えず、

お忙しいところ

たいことはありますか? 何か新たにチャレンジし

ります。あと、動物の映像など

方もおいしいお蕎麦屋さんがあ

蕎麦とかも好きです。安曇野の まだちょっと行けていません。

をテレビなどで良く見たりしま

一言お願いします。地域の皆さんへ

思います。これからもよろしく お願いします。 困ったら来ていただけたらと



思っています。

ところに行けてなくて、

下伊那厚生病院「こもれび」

下伊那厚生病院 「こもれびし



入所者・ご家族に寄り添い 皆さまの幸せに貢献します

下伊那厚生病院 4 階病棟 こもれび 看護師副主任

木下

看護師として勤務するようになって、16年が経 ちます。一般病棟での勤務を経て、現在は「4階病 棟こもれび」で働いています。

介護療養病棟としてスタートしたこもれび病棟 は、昨年の10月から「介護医療院」として新たに スタートを切りました。介護医療院は、医療・介護・ 住まいの3つの機能を併合したかたちの介護保険 施設で、今までと比べ「住まい」としての環境が

より重視されるようになりました。連日行う レクリエーションに加え、季節感を感じても らうために病棟スタッフみんなで病棟に桜や アジサイの飾り付けをしたり、毎月誕生日会 を行うなど、入所者さんと一緒にスタッフも 楽しい時間を過ごしています。また、連日多 職種のスタッフとともにカンファレンスを行 い、入所者さんにとってより良い環境をめざ して日々検討を繰り返しています。

新型コロナウイルスの影響で、一時はご家 族との面会を制限し、入所者さんは散歩も外 出もできない状況になりました。そこで、タ ブレット端末で面会を行う「オンライン面会」

を取り入れました。久しぶりにご家族の顔を見て、 やっと会えたと涙を流したり笑顔で話す入所者さ んたちの姿に、私たちスタッフも嬉しい気持ちに なりました。同時に、家族の存在の大きさを改め て感じました。新型コロナウイルスの影響がいつ まで続くのか分かりませんが、これからも入所者 さんやご家族に寄り添った関わりをしていきたい と思っています。



▲患者さんに寄り添い優しく話しかける木下看護師

4階病棟 こもれび 看護師長

桐牛

紹介者 私たちの療養病棟は、介護医療院36床と医療療養 から 20 床の2つの機能を併せ持つ病棟です。地域では「こも れび」という愛称で呼ばれています。介護医療院は終の様 家として自宅にいるような環境をめざし、医療療養は安全、安楽に 過ごしていただけるように日々看護、介護を行なっています。

優子さんは、一般病棟の経験も長く、そこでえた看護の知識、技 術を看護スタッフに指導してくれています。また、副主任として多 職種との連携も積極的に関わってくれます。相手に合わせた冷静な 対応ができる優子さんをとても頼りにしています。

介護・福祉のひろば

住み慣れた地域や住まいで し続けるために

長野市地域包括

支援センター ノ井総合病院

長野市地域包括支援センター篠ノ井総合病院



所 加代字 長

括ケアシステム」の構築を推進 ういった背景から国は「地域包 増えることが想定されます。こ なる2025(令和7)年以降 ます。団塊の世代が75歳以上に ピードで少子高齢化が進んでい しています。 日本は諸外国に例を見ないス 国民の医療や介護の需要が

護を受ける本人の希望で最も多 です。厚生労働省の調査では介 後まで続けることができるよう れた地域で自分らしい生活を最 要介護状態となっても、 かったのは「家族に依存せずに に地域内で助け合う体制のこと 地域包括ケアシステムとは、 住み慣

> は、 える必要があります。 を組み合わせ、できるだけ無理 住まいで暮らし続けるために 生活ができるような介護サービ が少なく、継続できる介護を考 スがあれば自宅で介護を受けた い」でした。住み慣れた地域や 家族の介護やサービスなど

ための準備と大切なこと 在宅介護を継続する

きる、 可能かなど確認をしておきま ちましょう。 普段から受診をして相談がで かかりつけ医、 身近なかかりつけ医を持 訪問診療や往診が 地域の病院

院中は病院のケース などの情報をえましょ ら紹介が可能です。 病院へかかりつけ医か なれば入院施設を持つ 在宅で受けられる医療 ワーカーなどに相談し

内で分担する、それが 2、周りに協力を求め、 裕が生まれます。 おくことで精神的な余 周りにたくさん作って 協力してくれる人を 人で抱え込まない 家族

> や近所の人、介護ヘルパーなど のプロの手も借りましょう。自 無理なら離れているきょうだい しよう。 があります。積極的に利用しま ともよいと思います。地域には 入所や施設での生活を考えるこ 宅での介護が困難であれば短期 介護者の集いや介護者教室など

3、介護を支援する制度をうま く利用する

用しましょう。 減する制度もあるので上手に利 の貸し出し、経済的な負担を軽 スが受けられるか相談してみま 治体の窓口でどのようなサービ に増加しています。まずは、 のほかの公的なサービスも徐々 しょう。また、福祉用具や機器 介護保険制度だけでなく、そ

○地域包括支援センターは、 す。お気軽にご利用ください 門職が連携し、関係機関と協 門職が配置されています。 力しながら皆さんを支援しま です。社会福祉士・保健師 祉や保健、医療などに関する 主任ケアマネジャーなどの専 高齢の皆さんの総合相談窓口 専



Loph Single Sing

JA長野厚生連は、地産地消に積極的に取り組んでいます。



富士見高原医療福祉センター 管理栄養士 うしゃま れいな **牛山 礼菜**



今回の主たる食材

まいたけ

名前の由来は、舞い上がるほどおいしいから、とか。歯切れがよく、独特の味と香りがあり、料理の幅も広い食材です。天然ものの旬は9~10月ですが、市場にはほとんど出回りません。現在は人工栽培で生産されており、年間を通して手に入りやすいのも特徴です。

食材の栄養価と特徴

まいたけは、疲労回復やストレスの解消に役立つビタミン B_1 、動脈硬化、老化防止、代謝促進に役立つビタミン B_2 、ビタミン D に変わるエルゴステロールを豊富に含んでいます。ビタミン D は骨の成長を促す作用があり、骨粗鬆症の予防にも役立ちます。

さらに、まいたけを冷凍後に加熱することで栄養価のアップが期待できます。鍋ものや汁ものにした場合、汁にはまいたけの栄養がたくさん溶け出ているので、残さずいただきましょう。

まいたけの栄養価 (可食部 100g 当たり)

エネルギー: 15kcal ビタミンB₁: 0.09mg ビタミンB₂: 0.19mg ビタミンD: 4.9μg 食物繊維: 3.5g

レシピ

鮭とまいたけの味噌バター炒め

コリコリしたまいたけ、シャキシャキのキャベツで、食感も楽しめる 1 品です。しっかりとした味つけなので、ご飯やお弁当のおかずにもおすすめです。ご家庭にある調味料で簡単にお作りいただけます。

1人分の 栄 養 量

エネルギー: 238kcal たんぱく質: 25.2g 脂 質: 9.5g ビタミンB₂: 0.32mg ビタミンD: 34.0μg 食物繊維: 2.7g

ビタミンB₁: 0.22mg



- 鮭塩こしょう
- | 片栗粉
- まいたけ● キャベツ
- ●★料理酒
- ●★みそ
- ●★砂糖
- ★しょうゆ
- ●有塩バター
- 白すりごま
- サラダねぎ

2切(200g) 少々 小さじ1 80g(1パック) 80g(1/8玉) 大さじ2 大さじ1 小さじ1 10g 適量



- ●まいたけは手で縦に裂いて食べやすくする。キャベツは一口大に切る。
- ②鮭は2cm幅に切る。ボウルに入れ、塩こしょうをふり、 片栗粉をまぶす。
- ③中火で熱したフライパンに有塩バターを溶かし、②を 炒め、鮭に焼き色がついたら★を入れ、強火で炒める。
- ◆鮭に火が通ったら、まいたけとキャベツを入れ強火のまま炒め、全体に味がなじんだら火からおろす。
- ⑤器に盛り付け、白すりごま・サラダねぎをふって完成。

調理のPOINT!

今回は生鮭を使用していますが、塩鮭などをお使いの場合は、味噌やしょうゆの分量を減らしてください。キャベツを入れた後は、食感を残すために、強火で手早く炒めてください。

健康

相談

浅間南麓こもろ医療センター リハビリテーション科

手塚 啓佑



フレイル予防について

01. フレイルとはなんでしょう?

A:「虚弱」や「老衰」を意味し、筋力低下などにより 心と体が弱ることで介護が必要となってしまう方と、 健康な方との間の状態のことをいいます。高齢者の約 10%がフレイルといわれ、体重の減少量や歩行速度・ 記憶力低下の自覚などの項目から診断されます。

Q2. どのように予防すれば良いで しょうか?

A: 食事と運動が大切だといわれています。食事は、3 食バランスよくたんぱく質とビタミンDを豊富に含むも の(赤身の肉や大豆、魚類など)を摂取することが大切 だといわれています。

Q3. どのような運動を行えば良いでしょうか?

A:筋カトレーニングやバランス運動などを合わせて行うことが良いといわれています。筋カトレーニングは、軽めの運動をたくさん行うことで効果があります。バランス運動は転倒予防に効果があるといわれています。今の深緑の季節に行う散歩運動もおすすめです。自宅待機期間による運動不足が心配な方は、運動前にストレッチングを行い筋肉を柔らかくしてから運動を行いましょう。



Q4. 自宅でも行える運動はありま すか?

A: ながら運動や日常の生活で頻繁に動くことを心がけてみてください。テレビを見ながら足踏み、歯を磨きながら踵上げなど、何かをしながら行える運動は取り入れやすいと思います。テレビをよく観る方は、コマーシャルごとに背伸びをして外の空気を吸うこともリフレッシュになり良いかもしれません。体を動かさない時間を減らすため、こまめに動くことは運動が苦手な方にもおすすめです。

校

佐久総合病院 看護専門学校

宅、 も新入生と関わることができま 内を手伝うことができ、少しで 前日の入寮生の引っ越しや、 アパートからの通学生の案

自

当校は新型コロナウイルス感

した。 5月 はじめました オンライン講

4月

61期生入学

えします。

今回は4月~6月の様子をお伝 らも新年度がスタートしました。 移動制限などの影響を受けなが 染拡大防止対策による圏域間の

した。 返し、 開始。 月11日に初授業までこぎつけま 年80人弱の学生とのやりとりを いうシステムを導入して、 した。4月末からCiscoと か、オンライン講義をはじめま 新型コロナ自粛が継続するな 試行錯誤の末、ついに5 数回の運用テストを繰り 各 学

う会」

を行いました。本来であ

家族の皆さま、

来賓の皆

8日、新入生76人の「入学を祝

の影響で入学式は行えず、4月 今年度は新型コロナウイルス

す。 た。 先生とも話ができて楽しかった 顔を確認でき、さらにはチャッ トも併用してやりとりもできま 学生はカメラ機能でお互いの 学生からの反応も上々でし 「久々にみんなの顔を見て、 講義資料も続々と郵送され、

当日同席できなかった在校生も、

治会からのサークル紹介もあり、 るなか、在校生代表の挨拶、自

無事に終えることができました。

徐々に整いました。 活かすか、可能性は無限大です。 入できた最新の学習を今後どう 善点は多いですが、この機に導 ク環境の弱さなど、まだまだ改 自宅で学習に取り組める環境が ネットワー

▲体育館での講義の様子



▲英語担当マーク先生のオンライン授業風景

6月 段階的に登校再開

せんでした。

感染対策をしながら学校長は

副学校長と教職員が見守

が、自粛要請のため開催できま 生にも見守られながら行います さまにもお越しいただき、在校

開しました。教室人数制限や学 を取り入れた学校運用へと変更 内実習エリアを設けて、体育館 し、学年別に段階的に登校を再 6月はじめから、 新生活様式

> ちをバックアップしていきます。 たいと思い、これからも学生た 看護を学ぶ学生たちの力になり 本が、地域が、どんな状況でも 私たち教職員は、世界が、 日

ます。元気に、笑顔で学校に来 くらい嬉しい気持ちになります。 る学生たちを見ると、涙が出る なか、授業や実習を再開してい 始しました。教職員も手探りの アリーナも教室として利用を開 る人

ハが増えてきており、

す。

の健康を確保する必要がありま

ヘルスケアを実施し、

こころ メンタ ます。

社会では、こころの不調を訴え

面

は、

こころの健康を意味してい ストレスの多いこの現代

なりました。メンタルヘルスと いう言葉を耳にすることが多く

新たに認定看護師が増えました 精神科認定看護師』 のご紹介

北信総合病院



心理的、 践 しながら支援していきたいと思 るように多職種と連携し、 さんに寄り添い各病期に応じて 役割を念頭に、 ケアを推進できるように、 4つの役割があります。 から包括的にアセスメント 精 相談・ ~その人らしく~ 神科認定看護師には、 社会的および身体的側 指 導 ・ メンタルヘルス 知識 生活でき \mathcal{O} 発展 協働 この

ます。 ます。 ンタルヘルスケアを実践してい 間的健康の4つの指標で示すこ ②知的健康 からこころの健康管理であるメ な意義を持つと考えられ、 関係などにより大きく左右され とがあります。 くことが、 いてメンタルヘルスケアは重要 会経済状況、 した生活に繋がっていくといえ)健康は個人の資質や能力、 こころの健康は① そのため、 健やかでいきいきと ③社会的健 周囲の環境、 しかし、 現代社会にお 康 こころ 日頃 対 4

配

▲写真中央:関原克の 精神科認定看護師

りの木々の緑はいきいきとし

ました。

神科認定看護師』として活動を

今年度から、当院で新たに

精

することになりました。

最近、メンタルヘルスケアと

0

完成イメージ

原村 知症高齢者グループホーム」 (2021 (令和3) 1月開所予定)の地鎮祭・起工式を行いました 「小規模多機能型居宅介護施設」 富士見高原医療福祉センタ および

Ī

富士見高原

医療福祉センター

どの関係者の皆さまがお越し るあいにくの天気でしたが、 ださいました。 山自治会長、 長をはじめとして、 施設と※グループホー ました。地鎮祭には、 開所予定の、 近隣温泉施設の樅の木荘支 起工式を7月6日に執り行 JA·行政· 1 月に原村 地権者の払沢区区 梅雨の大雨が降 **%**1 小規模多機能 地元区の原 建設業者な (原山 Δ の地鎮 原村村 [地区) 周



による神事が厳

ただく家庭的な介護施設

新しい施設で、新しい介護に挑戦して みませんか?

経験者も未経験者も大歓迎です。

●原村 17217-125(樧の木荘ちかく)

通所介護 (デイサービス)・訪問介護・短期 入所 (ショートステイ) のサービスを組み合わせて利用できる介護施設

2 グループホーム 認知症の方が少人数(9人以下)で、入所者

敷地 2,330 坪 · 建坪 440 坪

さんに炊事や洗濯などの家事も-

小規模多機能施設

お問い合わせ

JA 長野厚生連 富士見高原病院 採用担当 人事課(島津・宮澤) 介護事業本部 事務局長 五味

TEL: 0266-62-3030 代 FAX: 0266-62-5188 代

E メール: jinji.ka@fujimihp.com

〒399-0214 長野県諏訪郡富士見町落合 11100 番地

行:長野県厚生農業協同組合連合会

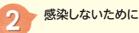
新型コロナウイルス感染を防ぐためにはア 🧇



新型コロナウィルスは 飛沫と接触で感染をすることが分かっています







洗っていない手で 目や鼻、口を触らない





こまめな手洗い





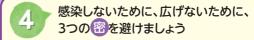
感染を広げないために

咳をする時、 マスクがない場合は ティッシュなどで口を覆う。 その後は必ず手を洗う。



不調時、具合が よくない時などは 外出を控え、 自宅で安静にする





- 換気の悪い密閉空間
- ② 多数が集まる 密集場所





一人ひとりの行動が感染拡大防止に繋がります

佐久総合病院看護専門学校 WEBオープンキャンパス

事前申し込みは必要ありません



佐久看の魅力を動画でご紹介します 3月~9/18金 まで開催!

TEL: 0267-82-2474 FAX: 0267-82-2152

対応時間/8:30~17:00 E-mail: sakukan@sakuhp.or.jp



師募集

私たちと一緒に、 地域医療を実践しませんか。

長野県は低医療費・長寿で有名です。本会は県下に14病院を 有し、救命救急センターや周産期母子医療センター、がん診療 連携拠点病院などさまざまな指定を受け、保健・医療・福祉活動 を包括的に展開し、その一翼を担っています。

信州の自然豊かな環境のなかで、四季折々の変化を存分に感 じながら、一緒に地域医療を実践しませんか。

師 募 集

夢が実現できる 看護職のキャリア形成を 支援します!!



- ●再就職支援をさまざまな形で行なっています
- ●院内保育所や育児介護支援制度などがあります
- 認定看護師など資格取得を支援します

薬剤師・医療技術職 随時募集中

地域医療を担うメンバーとして 共に歩んでみませんか

... 右記または 各病院まで

JA 長野厚生連 人材確保対策室 人材確保対策課

〒380-0826 長野県長野市南長野北石堂町1177番地3(JA長野県ビル10階) FAX:026-236-2307

2026-236-2305 E-mail:saiyo@kou.nn-ja.or.jp



JA長野厚生連 facebookページのご案内



当会の活動や情報など、 随時情報発信しています。 ぜひ、ご覧ください。



記

新型コロナの影響はこれからも続きますが、感染を広げないため にも一人ひとりの意識が大切です。「新しい生活様式」での生活 が定着してきていますが、引き続き3密を避ける、マスク着用、手 洗いをしっかり行うなど心掛けて生活していきたいと思います。 $(A \cdot Y)$

「厚生連ながの」の 感想をお聞かせ ください。

JA長野厚生連 本所 「厚生連ながの」係

〒380-0826 長野県長野市南長野北石堂町1177番地3(JA長野県ビル) FAX:026-236-2307

E-mail:info.honsyo@kou.nn-ja.or.jp



撮影者:北アルプス医療センターあづみ病院 山岸



いつもの犬の散歩コース。暑かった ので、川辺にでて水遊びをしながら涼 んでいました。川の水は、真夏でも足 を水につけているのも3分が限界なく らい冷たい。北アルプスが雲に覆わ れずに見えるのも珍しく、日々の生活 にこの景色が当たり前の今を幸せと 感じます。

●佐久総合病院 ☎0267-82-3131 佐久医療センター ☎0267-62-8181 院 ☎0267-92-2077 海 分 ●浅間南麓こもろ医療センター ☎0267-22-1070

●北アルプス医療センタ あづみ病院 20261-62-3166 ●長野松代総合病院 ☎026-278-2031 附属若穂病院 ☎026-282-7111 ●北信総合病院 ☎0269-22-2151 ●鹿教湯三才山リハビリテ 鹿 教 湯 病 院 ☎0268-44-2111

三 才 山 病 院 ☎0268-44-2321

●南長野医療センタ・

篠ノ井総合病院 ☎026-292-2261 新 町 病 院 ☎026-262-3111

●富士見高原医療福祉センタ 富士見高原病院 ☎0266-62-3030

●下伊那厚生病院 ☎0265-35-7511 ●長野PET・画像診断センター ☎026-269-0550 ●健康管理センター ☎0267-82-2677 ●佐久総合病院看護専門学校 ☎0267-82-2474

●JA長野厚生連 本所 ☎026-236-2305



