

白鳥病院だより



2023年

1月1日

発行：香川県立白鳥病院 〒769-2788 東かがわ市松原 963 電話 0879-25-4154

あけましておめでとうございます！

正月は、年神様を迎え、その年の豊作と家族の幸せを願う行事です。お餅やおせち料理を供え、家族そろって雑煮やおせち料理を食べる習慣があります。おせち料理のそれぞれには、縁起を担いだ意味があります。



壱の重【祝肴】・数の子…子孫繁栄 ・田作り…豊作祈願

・黒豆…まめに働き、元気に暮らせる

・昆布巻き…よろこぶ ・栗きんとん…お金がたまる

弐の重【焼物】・えび…腰が曲がるほど長生き ・ぶり…立身出世

参の重【煮物】・れんこん…穴が開いていて、先が見通せる

・里芋…子孫繁栄 ・ごぼう…深く根を張り代々続く

また、おせち料理は日持ちさせるために、しっかりした味付けになっています。塩分とともに、で囲った料理は糖分も多めになっていますので、注意してください。

そして、正月と言えばお餅ですが、餅による窒息は65歳以上の高齢者に多く発生しています。窒息は死亡事故につながるので、注意が必要です。餅を食べる際は小さく切り、急がずゆっくりよく噛んで飲み込みましょう。同時にお茶や水を飲み、喉を湿らせて詰まりを防ぎます。

～正月明けに後悔しない！年末年始の食生活のコツ～

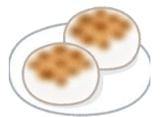
①お餅やおせちなどの食べ過ぎに気をつけましょう！

(はじめに一人分ずつ、取り分けておくのもいいでしょう。)

②煮しめや酢の物など野菜料理を必ず食べましょう！

③歩くなどの運動や、生活の中でこまめに体を動かしましょう！

④お酒は飲み過ぎに注意して、楽しく飲みましょう！



また、祝箸は末広がり（約24cm）で縁起がよいとされています。「柳箸」とも言われ、春一番に芽が吹き、丈夫で折れにくい柳のお箸です。大晦日に家長が箸袋に家族それぞれの名前を書いて神棚に供えておく習しがあります。和紙や千代紙などを使って手作りしてはいかがでしょうか。そして、正月明けの7日には、胃腸の調子を整えるため七草粥をどうぞ。



冬シーズンのウイルス対策

新型コロナのほか、インフルエンザの流行と非常に不安な時期に入りますが、一人一人が感染予防対策としてアルコール手指消毒や空気の循環（換気）などを行うことで、感染リスクを抑える効果が期待できます。

エアコンや加湿器、窓の開閉などポイントを押さえておくことで、冬のシーズンも安心して過ごすことができます。

- ① 部屋の換気は1時間に2回（1回につき約5分）のペースで
- ② 加湿器を置く場所はエアコンの向かい側へ
- ③ 空気の通り道を作って、換気効率アップ



感染防止のためご協力よろしくお願いします

面会禁止

院内での新型コロナウイルス感染防止のため、

**入院患者さんへの面会は
禁止させていただきます**

ただし、病院から来院の要請が
あった場合は除きます。

荷物の受け渡しは各ナースステーションで行います。
(患者さんとの面会はできません)

各病棟デイルーム、1階ロビーでの面会も禁止とします。

ご理解とご協力をお願いします。

香川県立白鳥病院 院長

マスクの着用を お願いします。

新型コロナウイルス感染症対策のため、引き続きマスクの着用をお願いします。

**マスクを着用していない方は
入館できません。**

(就学児以上は、必ず着用して下さい)

**布マスク、不織布マスクの
どちらかを着用して下さい。**

ご理解とご協力をお願いします。



 香川県立白鳥病院

発熱等の症状のある方の診察のご相談は、白鳥病院でもお受けしております。

まずは、**電話にてご連絡ください。**(原則、平日の8:30~16:00)

相談先に迷う場合は、次へ連絡してください。(土曜日・日曜日・祝日を含む24時間)

【香川県新型コロナウイルス健康相談コールセンター】

電話 **0570-087-550** (専用ナビダイヤル)

聴覚障害などで電話相談が難しい方は、東讃保健所の感染症相談窓口まで

FAX **0879-42-5881**