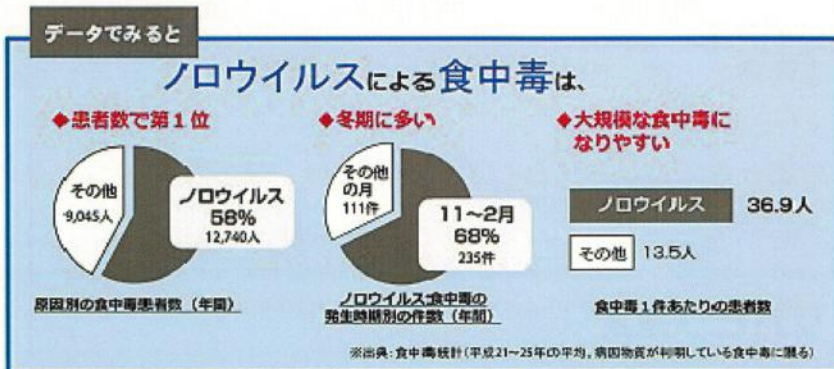




特集：田中らぼたもち

『冬は特にご注意!!  
ノロウイルスによる  
食中毒』

食中毒は夏の暑い時期が多いと思われがちですが、実は夏だけではなく、ウイルスによる食中毒が冬に多発しています。



ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

☆健康管理

- 普段から感染しないように食べものや家族の健康状態に注意する。
- 症状があるときは食品を直接扱う作業をしない。

☆手洗い

- 洗うタイミングは…
  - ・トイレに行ったあと
  - ・外出先から帰った時
  - ・調理作業に入る前
- 汚れの残りやすいところをていねいに
  - ・指先、指の間、爪の間
  - ・親指の周り・手首

☆消毒

- 塩素消毒  
（塩素消毒の方法）次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。  
なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

これからの時期は特に食中毒などを引き起こさない様に感染症予防の意識をもって日頃からの手洗いやうがいなどをこまめに行いましょう。

※厚生労働省リーフレットより

トピックス

『42.195 km  
リレーマラソンに  
田中外科チーム出場!!』

平成27年10月4日（日）に枚方大橋周辺の淀川河川公園にて行われた

「42.195 kmリレーマラソンin淀川河川公園」に田中外科チームとして医療・介護スタッフの有志8名で出場致しました。フルマラソンの42.195 kmを1人あたり2 km～10 kmの距離でリレーして制限時間の4時間以内を目標に走りきるといふもので、結果はみごと制限時間内の3時間50分でゴールすることができ、出場した8名でその達成感をつかち合うことができました。



## 田中外科(クリニック)より

### 「インフルエンザ予防接種」

今年もインフルエンザの季節がやってまいりました。

田中外科では、平成27年10月19日(月)よりインフルエンザ予防接種を実施しております。

対象: インフルエンザ予防接種を希望する高校生以上の方

料金: 3,000円 (65歳未満の方)

1,000円 (枚方市民で65歳以上の方)

ご希望の方は、田中外科外来受付までお問い合わせください。

日頃から手洗い・うがいの習慣をつけ、インフルエンザから身を守りましょう。



## リハビリ室より

### 「腰痛治療器が入りました！」

腰痛で苦しむ患者さまの症状改善に努め、少しでも早く快適な生活を送って頂けるよう最新の画期的な腰痛治療器が当院に入りました。その名もプロテック。

一般の牽引治療器とは違う引っ張らない減圧治療器で、数多くの患者さまが利用され改善しております。足を持ち上げた形で宙に浮いた状態となり、下肢部の重さが自然に腰部にかかり自重で牽引されます。

それにより筋の緊張を緩和させ、痛みがとれるという仕組みです。

また乗ったまま運動をするとリハビリとしても使えるのでかなり効果的です。



## 通所リハビリテーション&デイサービスリハボより

### 「高齢者元気はつらつ健康づくり事業 シニア活力アップ教室」

地域包括支援センター松徳会主催の高齢者元気はつらつ健康づくり事業「シニア活力アップ教室」に講師として通所リハビリテーションとデイサービスリハボのスタッフが参加致しました。

今回は、枚方市中宮東之町地区の高齢者の方々と、会場となったサテライトいこいの里の入所者様を対象に開催され、通所リハビリテーションからは認知症予防のための楽しくおこなえる脳活性化トレーニングを実施し、デイサービスリハボからは自宅で行えるらくらくストレッチ&リズム体操を実施致しました。

今後も、利用者様のみならず地域の高齢者の方々が健康を維持するためのお手伝いができればと思っております。



## 医療法人 田中外科 枚方市中宮本町17-10

田中外科 TEL 072-848-8623 FAX 072-849-9617

通所リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

デイサービスリハボ TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555

ホームページアドレス <http://www.tanakageka.com>

#### 編集部をつぶやき

編集部の私も今回リレーマラソンに参加をしました。頑張った反動で翌日の筋肉痛がすごかったですが…でもいい思い出となりました。