

やましたりハ通信

第30号

発行: 久保田整形外科医院
やました通所リハビリテーション
住所: 平塚市山下458
電話: (医院) 0463-35-2611
(通所) 0463-37-5786



《ホームページをリニューアルしました》

副院長 久保田 聡

新型コロナウイルス(COVID-19)が報告されて2年が経過しようとしており、withコロナやafterコロナなどの言葉があるように、新型コロナウイルスを中心に日常生活や社会が大きく変わってきている状況かと思えます。オミクロン株の流行など不安なことは尽きませんが、3回目のコロナワクチン予防接種やコロナウイルス治療薬の開発など明るい兆しも見えてきており、新年を迎え、気持ちも新たに今年こそは新型コロナウイルスが終息に向かえばと期待しております。

前号でお伝えしたように10月29日より当通所リハビリテーションのホームページをリニューアル致しました。1-2時間型の短時間型通所リハや3-4時間型通所リハについての説明や、当施設で行っているリハビリテーションの内容について写真を交えて、御紹介しております。感染予防対策としての換気や消毒、検温などについても記載しております。多くの方に見て頂いて、当通所リハビリテーションについて知って頂ければ幸いです。

当通所リハビリテーションのホームページは久保田整形外科医院のサイト内にございます。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

令和4年1月





肩甲骨を動かしましょう！



寒さ対策には、肩甲骨の運動が効果的です。

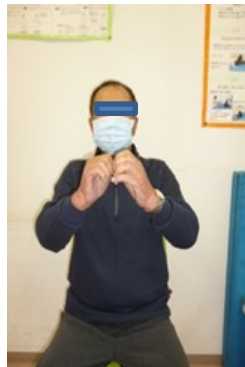
冬の寒さを乗り切る為には、代謝を良くする適度な運動を習慣づける事が効果的です。

体調の負担にならない軽めの運動からスタートして、冬の寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

今回は、「**肩甲骨体操**」
をご紹介します。



肘を斜め後ろに
引いた状態



手を胸前方に
合わせた状態

※解剖学的な視点から考えると、やや斜めに肩甲骨を動かす様にするとスムーズに肩甲骨が動かしやすくなります。

重要！

※左右5回～10回を目安に、やや肘を斜め後方へ引いた状態から、力を抜いた状態で胸の前方に手が戻ってくる様に振る。

※何度も繰り返し腕全体の力を抜いていきます。慣れてきたら交互に手を振る。

作業療法士 笹部 泰晴

ノロウイルスを予防しましょう！

ノロウイルスは、ワクチンも抗ウイルス薬もなく、アルコールが効きにくいウイルスで

アルコール消毒だけでは予防になりません。
主な「対策」をご紹介します。



最も有効な手段は【**手洗い**】です！！



石鹸を十分に泡立てて(ブラシなどを使うとなお良いです)、手指を洗います。
しっかりすすいで清潔なタオルやペーパータオルで拭き取ります。

※汚れを落とす事によってウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

外出先から帰ったら、調理や食事前・トイレの後などは、時間をかけて丁寧に洗います。

指先・指の間・爪の間などは見逃しやすいので、洗い残しが無い様に注意しましょう。
基本的な内容ですが、続ける事が何よりも重要です。

介護福祉士 大澤 彩