

やましたリハ通信



《変化の年を迎えて》

副院長 久保田 聡

昨年の夏は過去最高の気温を記録し、暑い日々が続きました。今年の冬も例年より暖かな年末年始を迎えておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

昨年5月より新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行され、いわゆるwithコロナとして、コロナウイルス感染症に注意を払いながら、社会生活を送っていくという状況になってきているかと思えます。当施設でも、コロナウイルス・インフルエンザ感染予防として、引き続きマスクの着用・手洗いの徹底・室内の換気・消毒や検温などをを中心により予防に努めております。

今年は、介護報酬・診療報酬・障害福祉サービス等報酬の3つが同時に改定されるトリプル改定の年にあたり、また団塊世代が75歳以上の後期高齢者になる2025年問題を前に注目されています。さらに、保険・医療・介護に関する情報を共有して治療を行う医療DXが始まろうとしています。当施設でも、最新の情報を確認して、時代に乗り遅れないようにアップデートしていく必要があり、職員一丸となって取り組んでいきたいと考えております。本年も、“いつまでも元気であるために”運動習慣を継続していただけるように工夫しながら励んでまいりますので、変わらずどうぞよろしくお願いいたします。

また、[やましたリハ通信]は、内容をより充実して皆様にお届けできるように本年より年2回の発行とさせていただきます。重ねてよろしくお願いいたします。



令和6年1月

【肩甲骨の筋緊張緩和トレーニング】



扇状に軽く振ります



小指タッチ



後ろへの動き大きく

目的:肩関節の動作改善

手のひらを上向きにして、
扇状に軽く振ります

注意点:肘を90度位に
曲げて軽く体側につけて

60秒程度

＜ トレーニングのコツ ＞

後ろへの動きを大きく動かす際は、
肩甲骨の内側を寄せるようにします

作業療法士 笹部 泰晴



【寒さ対策】していますか？

冬の寒さが原因で体に起こる症状はいろいろありますが、代表的なものに
血圧の上昇(高血圧)・ヒートショック・低体温症・肩や腰の関節痛などがあげられます。
これらを防ぐためにも、家(部屋)の中を温かくする工夫をしてみましょう！

●温度や室温に気を配る

室温は18℃以上、20℃から22℃くらい、湿度は45～55%を保ちましょう。
暖房器具を使うと、室内の温度は上がりますが湿度は下がるので乾燥対策も忘れずに
行いましょう。

●窓の防寒

厚手のカーテンや断熱シートを利用する事で窓から入る冷気を防げます。
断熱効果を高めると、結露を抑える効果もありますよ。

●足元を温める

床にカーペットなどを敷く際にはアルミシートを挟む、ひざ掛けなどを利用して
冷えを予防しましょう。

●ヒートショック予防

普段過ごしている部屋と、トイレや脱衣所などは寒暖差が大きくなります。
足元の邪魔にならない場所に小型の暖房機などを置くのも予防策の一つです。

●温かい衣類、体を温める食事を

保温機能の付いた肌着を着たり、根菜類などを使った料理を食べて、体を冷やさないように
しましょう。



寒い季節でも家での生活を快適に、あわせて病気予防もしていきましょう！

介護福祉士 大澤 彩