

やましたりハ通信



第38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3-17-11
電話: (医院) 0463-35-2611
(通所) 0463-37-5786
発行責任者: 久保田 聡
発行年月: 令和7年1月

《少しずつの変革を》

施設長 久保田 聡

新年明けましておめでとうございます。

昨年も夏の暑さは凄まじく、残暑が厳しかったためか、秋の季節感をあまり感じられないまますぐに冬に移り変わった印象でした。寒暖差が大きいこともあり、体調管理に苦慮された方もいらっしゃると思います。また12月頃よりインフルエンザウイルスが流行しているようであり、手洗い・マスク装着などの感染対策は、引き続き大切であると思います。

昨年8月に当通所リハ利用の方々のご協力をいただきまして、利用者評価を実施いたしました。約80%の回答率となり、ご協力いただきました方々につきましては、この場をお借りして、お礼申し上げます。結果として、概ね賛同の評価を頂き、通所リハビリテーションとしての運営、リハビリメニューなどについてのお褒めの言葉をいただき、ありがとうございました。一方、ご指摘などのご意見を頂戴し、修正点や改善点につきましては、検討させていただき、今後のリハビリ計画に反映出来ればと考えております。

一昨年より送迎ドライバーが2名となり、送迎を効率よく、出来る限り送迎範囲も検討させていただければと考えております。また昨年より作業療法士も新たに1名加わったことで、より充実したリハビリを行えるように励んでまいりたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

令和7年1月

クアドセッティング(大腿四頭筋筋力訓練)

大腿四頭筋は、膝を伸ばす役割があり立つ・歩く動作に必要な筋です。変形性膝関節症の方などの痛み・膝の動きの制限が大きな方にも有効な運動です。

*** 痛みの状態を見ながら行ってください**



①膝の下に丸めたバスタオル(クッション)挟む

*** つま先をしっかりと上に向ける**



②膝の裏でバスタオル(クッション) をしっかり押し込む

③この状態を5秒保持する

*** 膝が浮いたり、体を反らさないようにする**

*** 膝の内側に力を入れることを意識する**

以上を10回1セットとして1日2セットを目標に行いましょう。

作業療法士 塩川 理恵

正しい手洗いで感染予防を！

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症は、手を介して体内に侵入する[接触感染]が多いと言われています。

ドアノブや手すりなどの不特定多数の人が触る所にウイルスが付着し、それを触った手で眼、口や鼻を触ることで体内に侵入します。

このため感染防止には手指の衛生を保つことが重要になります。

正しい手洗いの方法を身につけて感染予防に努めましょう。

- 1.流水で洗う
- 2.せっけんを手にとる
- 3.両手の手のひらをすり合わせてよく泡立てる
- 4.手の甲、指の背を洗う
- 5.指の間(側面)、股、付け根を洗う
- 6.親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う
- 7.指先を洗う
- 8.両手首を洗う(内側・側面・外側)
- 9.流水でよくすすぎ、ペーパータオルでしっかり水気をふき取る



正しい手洗いの方法



※指先やつめの周り・指の間・親指の周り・手首・手のしわは洗ったつもりでも汚れが残りますので、念入りに洗いましょう

介護福祉士 大澤 彩