

“結愛” ~ゆい~

発刊責任
訪問/入室

『通所リハビリテーション ~コロナウイルスに負けない体を作ろう~ 』

5月はお買いものツアーを予定していましたが、新型コロナウイルスの影響で中止となってしまいました。また、言語訓練も飛沫感染防止の観点から中止させていただいています。

5月からリハビリ職員による体操を始めました。ご自宅でも簡単に出来る体操となっており、利用者様と楽しく体を動かしています。実施する中で利用者様から下記のお言葉を頂きましたのでご紹介します。

「新型コロナウイルス感染は増加の一途を辿っていることから、拡大防止する緊急事態宣言が発せられました。これに伴いステイホームが叫ばれ、自粛の要請がなされ、家から出る機会が減少してしまいました。この現状に鑑み介護・介助が必要な私たち利用者はリハビリでカバーする以外に身体を動かす術はないのです。この機会に何か実施してほしいと思っていた時に職員の方が約20分間リハビリを引用した体操を提案してくれました。この運動は自宅で自主トレーニングとしても効果的で、意欲をもたせるとして私たち利用者は高い評価をしています。是非、緊急事態宣言解除後も継続して行ってほしいと思います。」との声を頂きました。

今後も外出自粛により体を動かす機会が減っている今、体力を向上して免疫力アップに繋げていきましょう。



『新型コロナウイルスについて』

緊急事態宣言が解除されましたが、まだ感染を防ぐ為にも手洗いを継続する必要があります。

ドアノブや手すりなど様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。**外出先からの帰宅時や食事前など**こまめに手を洗います。また、石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルでよくふき取って乾かします。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。