

令和 2 年 5 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

はるのうみ介護最前線

新型コロナウイルスの影響で各地での行事等の中止や延期が発表されています。

最近よくニュースで耳にするクラスター（集団）の発生を防止することが重要と言われていることはご存じだと思います。では具体的に気を付けなければいけないことは何なのかを3つ紹介したいと思います。

1つ目は換気の悪い密閉空間、2つ目は多数で集まる密集場所、3つ目は間近で会話や発声をする密接場面、この3つの条件がそろう場所がクラスター（集団）発生のリスクが高いといわれています。この3つの【密】が重ならないように注意する必要がありますし、外出する際はこの【密】を避けて外出するように心がける必要があります。ほかにも共同で使う物品をこまめに消毒するなどの対策も必要です。

一人一人が意識することで感染拡大を防止することもできるはずですが、5月になり暖かくなってきますが不要不急な外出は避け感染しないように注意して日々生活していきましょう。

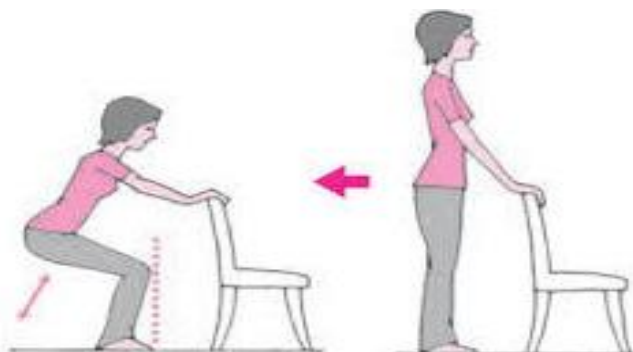
ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

～自宅でできる簡単な運動について～

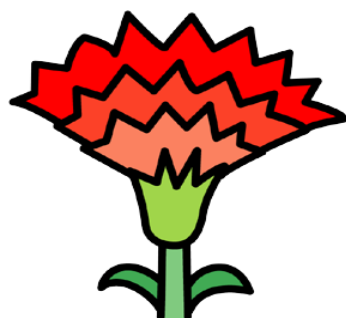
まだまだ新型コロナウイルスの勢いは止まらず、不安な思いを抱えて過ごす日々が続いていますね。家でテレビを見て過ごす時間が増えておられる方も多いのではないのでしょうか。今回は自宅でできる運動としてスクワットを紹介します。下半身には大きな筋肉が多く、スクワットを行う事で脚全体の筋力強化、全身の血流や基礎代謝の改善が期待できます。痛みがある方は無理をせず、回数を声に出しながらゆっくり行って下さい。回数はまずは1回からでも良いので、慣れてきたら10回、20回と増やしてみましょう。

①足を肩幅に開く ②体を前傾しながら腰を後方へ下ろす ③戻る

※腰を下ろしたときに膝がつま先より前へ出ない様に注意しましょう。



伝言版



毎年この時期になりますと、急に温くなるせいなのか、体調を崩されている方が多くみられます。厚着をする必要は有りませんが、気候に合った服装をご準備下さい。

暑いかな～と思う日でも一枚、羽織れるものを別にお持ち下さい。

クリニックと「はるのうみ」では連休の日にちが違いますので、お間違いない様にお願い致します。