

しんゆり訪問リハ通信

～ 新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより～

令和3年 9月号 TEL : 044-322-8368

FAX : 044-322-8427

責任者 : 秋山 真奈美 作成者 : 田村 千絢

9月もまだまだ暑さが続きますが、新型コロナウイルスの感染も瞬く間に広がっています。再度、感染対策を徹底していきましょう。

★手指衛生法

－新型コロナウイルスの感染予防－

・手指衛生法とは

- ① : 石鹸・ハンドソープ(10秒)と流水(15秒)で**手洗い**
 - ② : アルコール消毒剤での**15秒間の手指消毒**
- の2つ。

※洗い残しが多い箇所としては

①指先(爪先) ②手の甲 ③指と指の間
が挙げられるため、洗い残しが無いようにしましょう！

- ・目に見える汚れが付着している場合
アルコールにアレルギーがある場合 は手洗いが良い。

うがいも忘れずに！

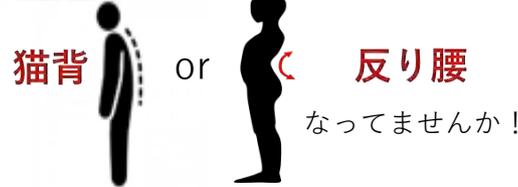
注意!!

- ・**当日朝の体温が37.5℃以上の場合**
- ・**その他の症状が強く見られる場合**
【咳、倦怠感、関節痛、味覚・嗅覚障害、等】

* 上記の症状がみられる場合は、無理せず受診をお願いします。

正しい運動療法～腹筋・足趾～

* Check !



方法(腹式呼吸)

- ①鼻から息を吸いながら、お腹を膨らませます。
- ②口をすぼめてゆっくり息を吐きながら、お腹をへこませます

★ポイント!

- ・背中で床を押し込むイメージ
- ・限界まで息を吐き切りましょう

* Challenge!

～足の指先は上手に動かせるかな?!～



タオル等を使用

方法(タオルギャザー)

- ①イスに座ります
- ②足元にタオルを用意します
- ③足の指でタオルを引き寄せます

★ポイント!

- ・踵は動かさずに指先だけ動かすようにしましょう

お腹周りや足の指先を鍛えることで歩行の安定性が向上!
少しずつでいいので出来ることから始めてみましょう! 🎉