



## コロナ禍での外出自粛にて、足腰弱ってきていませんか？

# お家で出来るフレイル予防運動

リハビリテーション課 課長 倉光 章

新型コロナウイルス感染を避けるため、外出を控えているシニア世代は多いのではないのでしょうか？

一番の感染対策は、「人と濃厚接触しない」、「物を触らない」とされています。これらを忠実に実行しようとする、家に閉じこもる事(外出自粛)になります。しかし、家に閉じこもっていると、筋力低下やストレスから、介護が必要になる一歩手前の**フレイル(虚弱)**に陥るリスクが高まります。医学的に、『1週間の安静にて落ちた体力を回復する為には、2週間かかる』とされていますので、日頃より体力・筋力を落とさないよう心掛けることが大切です。

コロナ禍の中でも工夫をすれば、運動は可能です。コロナに負けないように頑張ってください。



写真①



写真②



写真③

### ＜自宅で出来る筋力強化運動＞

#### ●立った状態でスクワット(写真①)

ゆっくりと両ひざを曲げ、そして、ゆっくりと伸ばす。曲げる角度は、できる範囲、痛みのない範囲で10～20回から始めましょう。

#### ●立った、もしくは座った状態で太ももあげ(写真②)

ゆっくりと片方の太ももをあげ、そして、ゆっくりとおろす。次に反対の太ももを。左右、各10～20回から始めましょう。

#### ●立った状態で踵のあげおろし(写真③)

ゆっくりと踵をあげ、ゆっくりとおろす。10～20回から始めましょう。

職員から職員へつなく、地域へのメッセージ



## 2つの“楽”を大切にしています。

大隈病院に入職して2年が経ちますが、病院のアットホームな雰囲気も自分にあっていて、仕事にも慣れて、毎日楽しく業務をこなしています。患者さんにも顔を覚えてもらい「忙しそうやな。頑張りや。」など、たくさんの声を掛けていただき、毎日励みになっています。私は、2つの“楽”を大切にしています。1つ目は、「仕事を“楽”しむ」。放射線検査は、病気の診断に欠かせない重要な検査なので、忙しく大変な時もありますが、基本、楽しむように心がけてます。2つ目は、「患者さんに“楽”な検査をする」。患者さんに、検査時の苦痛・ストレスが和らぐように工夫をしながら撮影をすることで、安心して安全な検査を受けていただけるように努力しています。検査をするだけでなく、放射線課から元気・笑顔の輪が広がればと思っています。



放射線課 放射線技師  
課長 柴辻 芳隆

【病院仲間からのひと言】きっちりと放射線業務をこなされるまじめな方です

次号予告

次号は、「3階病棟 看護師 一山 碧・松井 理恵」からのメッセージです。

# 4階病棟

って、どんなところ？



私たちの自慢、それは、素敵な笑顔とお互いを尊重し合えること

## 4階病棟 看護師長 矢野 里枝

4階病棟は、51床ある地域包括ケア病棟です。当病棟では、「急性期治療を終え、しばらく経過観察が必要な人」、「在宅復帰にリハビリが必要な人」、「在宅復帰のために療養準備が必要な人」、「在宅や介護施設で療養中に病態が悪くなり治療を要する人」、「介護者の事情(介護疲れ・冠婚葬祭など)により一時的な在宅介護が難しいときのレスパイト入院」などの受け入れを担っています。4階病棟は、4月からは新しく師長・主任が就任し、またフレッシュな新人3人が入り総勢33名でそれぞれ毎日奮起していますが、私たちには、2つの自慢できる事があります。



1つは、優しくして協力的なスタッフが多く笑顔が素敵なおとこ。2つ目は、お互いが助け合い尊重し合えるところ。

入院中の患者さんの個別性のあるケアと安全な療養生活を目指し、日々のコミュニケーションを大切にしています。そして、看護の質の向上のため病棟内での勉強会や実践訓練に取り組んでいます。これからも多職種とのチーム連携を取り、患者さんが住み慣れた場所へ安心して戻れるようにサポートさせていただき、笑顔あふれる看護をご提供させていただきます。

## 感染対策の基本 ~じょうずな手洗いしていますか?~



### ◆感染対策の基本は手洗いです

手に付着した病原微生物(細菌・ウイルス等)が物品に付着し、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入り感染症を引き起こします。多くの病原微生物は、手すり・ドアノブ・電車のつり革などを介して手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなります。手は見た目には汚れていなくても病原微生物が付着している可能性があるため、石けんと流水を用いてきれいに洗い流す習慣をつけることが、感染対策の基本であり、最も重要な手段です。

### ◆手洗い方法

- しっかりと石けん液を泡立てること。泡立てることで、手全体や手のしわなどに石けん液がいきわたります。
- 正しく手洗いうるためには30秒かかります。30秒の手洗いを身につけましょう。

(Toyonaka City Shoji Elementary School OYAJINOKAIのホームページより)

### じょうずに手を洗いましょう

- 1 両手を水で洗います。
- 2 セッケンを手にとってアワをつくります。
- 3 手のひらを洗います。
- 4 ゆびのあいだも洗います。
- 5 手のそとがわを洗います。
- 6 ゆびさきの、ツメのところを洗います。
- 7 おやゆひのつけねも洗います。
- 8 さいごに手首を洗って、水で15秒くらい洗いながします。



## コロナ禍の今こそ見直そう歯磨き

大隈病院附属歯科クリニック 歯科衛生士 河野 洋子



歯に付着した歯垢の2/3は微生物で、時に、その細菌や構成成分(内毒素:エンドトキシン[LPS])が歯周病などの炎症のある毛細血管から全身に拡がり、菌血症やLPS血症となり糖尿病、関節リュウマチ、心臓疾患などの発症誘因になります。新型コロナウイルス感染症では、LPSが重症化の引き金となり、また歯周病菌による菌血症がしばしば細菌性肺炎の発症リスクになります。さらに口腔細菌の産出酵素もウイルスの攻撃力をアップさせます。このことから、歯垢除去にはウイルス感染症から身を守る効果が期待され、コロナ禍のこんな時期だからこそ歯磨きが大切で、積極的にお口の健康づくりをしましょう。

## 医療法人 朗源会 大隈病院

〒660-0814 兵庫県尼崎市杭瀬本町2-17-13  
TEL:06-6481-1667(代表) FAX:06-6481-1753  
URL <http://www.ookuma.or.jp/ookuma/index.html>



### 基本方針

- 地域の人々に信頼される病院になります。
- 高度の医療機能を持つ かかりつけ病院になります。
- 病気を治すだけでなく、病める人の心を癒す病院になります。
- 職員が勉強し、朗らかでやりがいのある職場をつくります。

朗源会グループ ■岩崎クリニック ■大隈病院附属 歯科クリニック ■在宅事業部  
■特別養護老人ホーム ほがらか苑

大隈病院

検索