

南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

昨年はコロナウイルス流行拡大で、たくさんの制限があり心身ともに大変な1年でしたね。今年は落ち着き、平穏な日常が取り戻せるといいですね。今年の行事は書初めと団子刺しを行いました。皆さん真剣に書字に取り組んだり、団子作りを楽しまれました。

感染を予防する方法

冬は免疫力が下がりがちです。休養や睡眠をしっかりとって、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。冬の感染症予防の基本は、手洗いやうがい等の日常生活の対策が重要です。

① 帰ってきたら手洗い・うがいをする。

手は様々な物に触っているためウイルスが多くついている可能性があります。指の間、爪の周り等にも菌は付着しているため、石けんを使い丁寧に洗いましょう。

うがいは、喉だけでなく口腔内もきちんとゆすぐようにしましょう。

② 感染源になりそうな場所は除菌する。

家の中の手すりやドアノブをこまめに消毒しましょう。市販のアルコールスプレーを噴射するのが有効です。また包丁、まな板、箸やスプーン、お皿については定期的に熱湯や台所用塩素系漂白剤等で殺菌するようにしましょう。

マスクはつけ方・捨て方に注意

マスクをする事により、咳やくしゃみによるウイルスを含んだ飛沫が飛び散る事や、吸い込む事による感染を防ぐ事ができます。マスクを装着する時は、鼻の周りに隙間を作らない様にして、捨てる時は外側に触れないように気を付けましょう。

ぼたん通信

2月号



南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

当パワーリハビリでは病気やケガで低下した心身機能の回復や、介護予防の為に運動指導や生活の相談などを主に行っております。パワーリハビリテーション、歩行訓練、低周波治療機器を使用した物理療法、認知症予防の為に課題の提供等利用者さんに合わせたリハビリテーションの提供を目標にしています。パワーリハビリの効果について説明をしようと思います。

パワーリハビリの効果

① 認知症の改善

筋肉の収縮によって認知機能の改善に必要な物質の分泌を促します。

② パーキンソン病、神経難病への効果

パーキンソン病はドーパミンの減少によって起こりますがドーパミンが大量に分泌されます。

③ 片麻痺に対する効果

反復運動を行う事によって麻痺の改善が期待できます。



一般財団法人 脳神経疾患研究所
附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
南東北通所リハビリテーションセンター須賀川
南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川
〔令和三年二月十五日発行〕

★南東北須賀川通所コラム★

「気がつかないうちに重症化！低温やけどの対処法と注意点」

はじめに

カイロや湯たんぽ等、体温より少し高めの温度（44℃～50℃）のものに長時間触れ続けると、ヒリヒリしたり赤くなったりする事はありませんか？そのヒリヒリや赤みは「低温やけど」を負ってしまったせいかもしれません。見た目よりも重症化してしまう場合もあります。低温やけどの対処法・注意点を説明します。



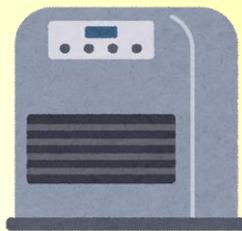
- ① 衣類の上から貼る。
- ② 布団の中では使用しない。
- ③ 同じところに貼らない。
- ④ 皮膚に異常がないか注意する。



低温やけどを負ってしまったら

- ・すぐに常温の水道水などの流水で冷やす。
 - ・冷却スプレーは使わない。
 - ・水泡はやぶらない。（雑菌が入ってしまうおそれがある為。）
 - ・民間療法や自己判断ですまさない。
- （やけどにはアロエが効くなど噂もありますが、これらは行なわないで下さい。同様に味噌・油を塗るのもやめましょう。

電気毛布・ヒーター等を使う時はカイロを使わない様にしましょう。皮膚の異常があれば早めに皮膚科を受診し悪化を防止しましょう。



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3129 (直通)

ファクス (0248)72-9590 (共通)

営業時間 8:30～17:00

e-メール : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財)脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248)73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぽぽ