



# リハ♥うさ便り

## —冬号—



皆様のおかげをもちまして、リハ・うさぎ御影スタジオは 4年目を迎えました！  
今後も皆様と笑顔の花を咲かせ続けられる様、精進致します。



祝 4周年



### 機能訓練の目的

- 1 心と身体の両方の健康状態と幸福感の維持改善
- 2 身の回りの事や家事がし易くなる。
- 3 家事や近所への外出、趣味習い事等を楽しめる。
- 4 慢性的な痛みと上手く付き合える身体作り。
- 5 病気やケガ・転倒防止につながる身体作り

機能訓練の基本目標は日常生活が過ごし易くなる様に対応することで、主に理学療法士・作業療法士が行っております。



### ドライバーのつぶやき



ドライバーの1日は、ご利用者様へのご挨拶「おはようございます」から始まり「お疲れ様でした」で終わります。皆様方のご自宅と「リハ・うさぎ」との往復ドライブは、それぞれ、リハビリの準備時間と仕上時間とを考え、道中は今日も心軽やかにリハビリをスタートされ、お元気で楽しく充実感を持って終わられる事を願い、よもやま話をしながらの一時を過ごして頂きます。これは、ドライバーにとって貴重な時となっています。人生の先輩方の何気ない一言も、後輩にとっては大切な糧になることもあります。「リハ・うさぎ」ご利用者様にはこれからも充実した時間を過ごして頂けるよう、より一層安心安全な運転を心掛けたいと思っています。 M.Y





◎ かおりん・ナースのつ♡ぶ♡や♡き

ノロウイルス、風邪、インフルエンザの流行の時期に入りました！！



★ インフルエンザ

○ **インフルエンザかな？と思ったら**

早目の受診する事で、適切なお薬を処方してもらえ、早期の回復につながります。

○ **風邪とインフルエンザの違いって？**

急な高熱、悪寒、筋肉痛などの全身症状が強く、肺炎を併発するなど重傷化しやすいのが、インフルエンザの特徴です。併せてふつうの風邪と同じように、喉の痛み鼻水、咳などの症状も見られます。

○ **予防対策**

- ・石鹸と流水でこまめに手洗い、うがいをしましょう。特に手洗いは全ての感染症の予防になります。
- ・睡眠と栄養をしっかりとって、免疫力をあげておきましょう。
- ・インフルエンザの予防接種は、重症化防止に有効です。

★ ノロウイルス

○ **ノロウイルス感染症に注意！**

手指や食品などを介して経口で感染します。腸が増えて、嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こす病気です。

○ **ノロウイルスにかかったかな？と思ったら**

ノロウイルスには有効なワクチンや特効薬はありません。通常 1~2 日で症状は治まるので、脱水症状を起こさないよう少しずつ水分を摂るようにして休みましょう。下痢止め薬は回復を遅らせる事があるので使用しない方が良いでしょう。

早期受診で適切な治療を受けましょう。嘔吐物や下痢の付着した衣類や場所の消毒はアルコールでは効果がありません。塩素系漂白剤を使って消毒しましょう。

○ **吐物処理の消毒薬の作り方**

500ml ペットボトル 1 本分の水にキャップ 2 杯 (10ml) の塩素漂白剤



必要なもの マスク、手袋、エプロン、使い捨てスリッパや靴下等

バランスクッション購入された皆様へ

ご自宅のクッションの調子はいかがですか？  
当スタジオにはバランスクッション用の空気入れがございますので、空気の充填をご希望の方は、お声掛けください。



水筒の持参にご協力下さい。

熱中症は涼しくなっても、起こります。特に涼しくなると、水分摂取が少なくなり、不足になりがちですので、水筒などのご持参を宜しくお願い致します。大変申し訳ございませんが、空ボトルはお持ち帰りくださいます様ご協力お願い申し上げます。



**ノロウイルス予防**

- 1、二枚貝(かき等)は、中心部まで十分加熱(85~90℃で90秒間以上)する。
- 2、手洗いうがいを励行し、調理器具は十分に洗浄し、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)や熱湯で消毒する。※家庭用キッチンハイターを 500ml 1 のペットボトルの水にペットボトルキャップ 1/2 が適量です。

**リハ・うさぎから皆様へ**

挨拶は一日の始まりを快適にしてくれます。声を出す事は身体にも良く、皆さまとの交流を深めるきっかけとなる魔法の一言です。気持ちも晴れやかになり、運動効果も上り、挨拶効果は絶大ですよ！



**リハ・うさぎ御影スタジオ**

〒658-0047

神戸市東灘区御影1丁目11-16 ジュネシス御影 1F

TEL 078-846-3557 FAX 078-846-3558

