

つくしPTジャーナル

新年あけましておめでとうございます。

三重つくし診療所リハビリセンターの木村真一郎です。2024年4月から訪問リハビリテーションに携わり半年以上経ちました。病院から在宅分野に環境が変わり、驚くこともありましたが、多くの方に支えていただきながらここまで働くことが出来ました。

この度『つくしPTジャーナル』を発行させていただくことになりました。このお便りを通じて、皆様の生活により一層関わっていき、支えていけるように、スタッフ一同、心を一つにして頑張っていきます。

2025年は巳年。蛇は脱皮を繰り返して成長していくイメージから『復活と再生』のシンボルとして縁起の良い動物と言われています。植物に種子ができ始める時期、次の生命が誕生する時期など、新しいことが始まる年になると言われています。巳年なら失敗しても立ち直ることが出来ると思いますので、どんどんチャレンジしていきましょう！



コロナウイルス発生から…

5年前の12月に世界初の新型コロナウイルスの感染が発症し、この感染症は日本だけでなく世界中に影響を及ぼしました。

今ではマスクをする人も減っており、以前の通勤・通学風景や町の賑わいも戻ってきています。そうした中でも、本格的な寒さとなり、乾燥しやすいシーズンはインフルエンザや新型コロナウイルスを始め、感染症への予防対策が重要です。日頃から対策・予防をして冬の感染症対策に備えましょう！

- ① 感染症予防には湿度50～60%を維持することが大切
- ② 1日7～8時間を目標に睡眠時間を確保する
- ③ 体力をつけ、手洗いうがいをし、空気の感染を防ぐ



感染対策について

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、『手洗い』、『マスクの着用を含む咳エチケット』です！

ドアノブや電車のつり革、手すりなど、様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう！



正しい手の洗い方



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



厚生省

検索



今月の運動

この時期は身体の冷えにより、体温が低い状態が続くと基礎代謝が低下し、肩こりや腰痛が起こりやすくなります。また内臓などの機能も衰えやすく、体調不良の原因にもなります。

胸・肩のストレッチ

肩の柔軟性は服を着たり、物を持ち上げたりするために大切です。

胸の筋肉は肩の動きにも関係しています。

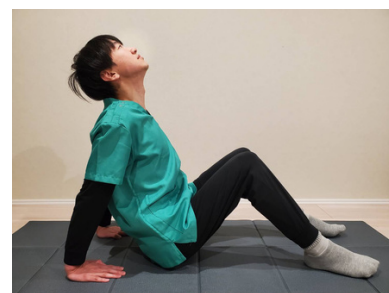
このストレッチを繰り返すことで腕を大きく動かせるようになります。

●1回につき10秒、5回ほど

★手の向きは
どちらでも可



① お尻の後ろに両手を置き両膝を曲げる



② 上を少し向いて、胸を張る
★反動をつけず、息を吐きながら痛みのない範囲で行う

首に負担をかけないために、上を向きすぎないように注意しましょう！
腰を反らすと痛みがある場合、無理に反らさず上を見るだけにしましょう！



株式会社 P5

☎ 080-6910-8620

☎ 059-235-2090

✉ p5.k.nakada@gmail.com

http://p5-inc.jimdofree.com/



Instagram



@p5_inc.official



三重つくし診療所
リハビリセンター
訪問リハ・通所リハ