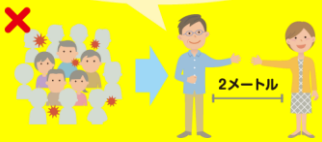
# みなリハ

医療法人芙蓉会　南草津病院
地域リハビリテーション情報誌
第36号　発行月　2021年1月

**あけましておめでとうございます。今年は丑年ですね！**
丑は十二支の2番目で、子年に蒔いた種が芽を出して成長する時期とされています。
努力を怠らなければ成果が出ることの例えに『牛の歩みも千里』ということわざがあります。
昨年、身に着けた手洗いやマスク着用、3密を避けるなどの感染予防策はコツコツと励行して頂き、
新型コロナウィルスをはじめ各感染症予防のため、引き続き実践していきましょう！

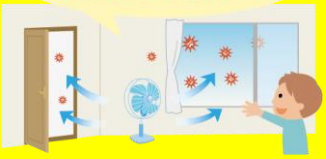
## ３つの密（密閉・密集・密接）の回避

他の人と
**十分な距離を取る!**

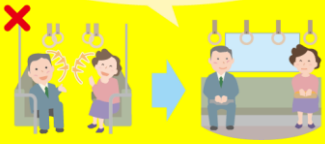



飲食店でも距離を取りましょう!
- 多人数での会食は避ける
- 隣と一つ飛ばしに座る
- 互い違いに座る

窓やドアを開け
**こまめに換気を!**

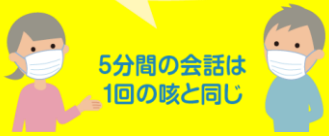


電車やエレベーターでは
**会話を慎みましょう!**



**屋外でも密集するような運動は避けましょう!**
少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫

会話をするときは
**マスクをつけましょう!**




## 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう

マスクを着用する（口・鼻を覆う）
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする
咳やくしゃみを手でおさえる

モォ　習慣に
なりましたか？

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に
- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

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 手の甲をのば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。

出典：厚生労働省HPより

地域リハビリテーション情報誌
# みなリハ
2021年1月
第36号

## 地域リハビリテーション課より関係者各位へお知らせ

新年、明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、人々の暮らしや意識、経済や働き方に至るまで、様々な変化を強いられる一年となりました。

地域リハビリテーション課においても、日々の感染症対策を徹底し『コロナとのつきあい方 滋賀プラン』のステージに準じて、ご利用者様への接触機会や人数を調整する等の対策を取らせて頂き、感染症拡大防止に努めて参ります。

まだまだ先行きの見通しが立たず、不安も多い毎日ですが新しい生活様式、新しい地域リハビリテーション課として何が出来るか、日々模索しながら努めていく所存です。

最後に一日も早い平穏の訪れと皆様のご健康を願い、本年も宜しくお願い致します。

開催を見合わせていたケアマネジャー様との合同勉強会を**Web会議システム(ZOOM)**を用いて開催致しました。

次回の開催は**3月**を予定しております。
多数のご参加お待ちしております。

## 地域リハビリテーション課（訪問リハビリ・通所リハビリ）のご紹介

### 訪問リハビリ

**訪問リハビリでこんなコトできます！**

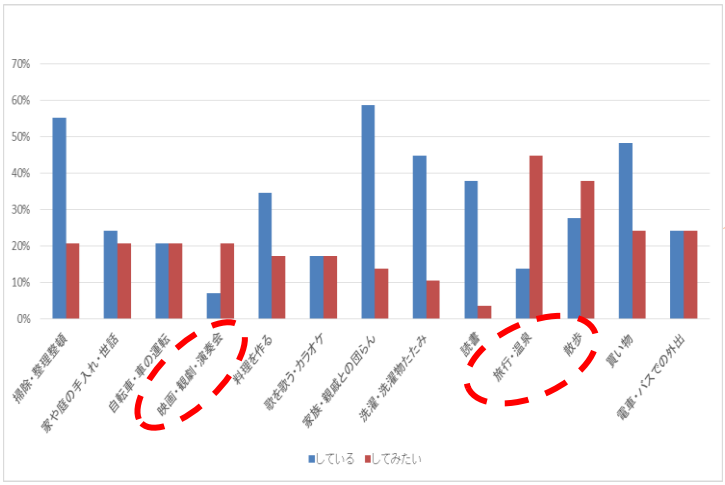
**訪問リハビリ＝自宅**
って思っていませんか？

バスや電車の乗降車のほか、構内のエスカレーターや階段、人混みの中を安全に移動できるかなど、**リハビリ専門職の視点**で評価し、アドバイスをさせて頂きます！

### 通所リハビリ

**興味関心チェックリスト**でリハビリ目的を明確に！

利用者様の「**している**」「**してみたい**」活動について




当通所リハビリ利用者様の結果から、自宅内での生活動作・活動が比較的自立されている利用者様においても、屋外での活動に対しては満足されていないことがわかりました。

活動を制限している原因はそれぞれ違いますが、そのギャップを埋めることが出来るように筋力・持久力・バランス能力など、**個々に対応したリハビリメニュー**を提供していきます！

# みなりハ通信

今回は、R2年8月より訪問リハビリを開始されたAさんを紹介させて頂きます。Aさんは、数年前に頸椎・腰椎の手術をされていますが、今でも腰部痛が残存しており、疼痛が原因で動くことが億劫になっている状態です。以前に当院の通所リハビリを利用されていたことがありますが、長続きすることが出来ませんでした。

## お家時間でリハビリ

訪問リハビリ開始当初Aさんは、リハビリ＝マッサージというイメージを抱かれていました。そのためリハビリに対して受け身的な印象でした。リハビリをさせて頂く中で、マッサージ以外にも運動する事が大切ということをAさんに感じて頂けるようになりました。

今では「こういう時はどうしたらいい？」「どんな運動すればいい？」などの質問されることも増え、積極的にリハビリに取り組まれています。　またAさんのご希望で自主トレーニング用のメニューを作成し、訪問リハビリがない日も、出来るだけ自主トレーニングを行うように心がけておられます。

今年は新型コロナウイルスの流行で外出が行いにくい中、全体的に活動量が減少傾向になってしまっているように思います。　また訪問リハビリも週に1～2回の限られた時間しかないため、お家時間を使っての、自主トレーニングはとても大切だと感じます。

## 険しい丘に登るためには、最初にゆっくり歩くことが必要である。

これは英国の劇作家シェイクスピアの言葉です。何でも初めたての頃は、出来ないことが多く、やる気がなくなってしまうことがあると思います。でも毎日の小さな積み重ねがとても大切です。

まずは毎日コツコツと自分のペースで！

私たちも全力でサポートさせて頂くので、一緒に頑張っていきましょう。

【“くらしと生きがいを再建！”　あなたに寄り添うリハビリチーム】
医療法人芙蓉会　南草津病院　地域リハビリテーション課
〒525－0059　　滋賀県草津市野路五丁目2番39号
TEL：077－562－2239　FAX：077－562－2253