

院内レポート

患者様やご家族の皆様には、新型コロナウイルス感染症防止対策にご理解ご協力をいただきまして、心より御礼申し上げます。

現在、オンライン面会を実施しているものの、ご家族様には院内の様子がなかなか伝わり難い状況です。この記事で、少しでも患者様が過ごされている空間の雰囲気を感じていただければと思います。



季節毎に飾り付けを楽しんでいます。



患者様による作品。色彩が鮮やかで、元気が湧いてきます。



お、美味しそう・・・!

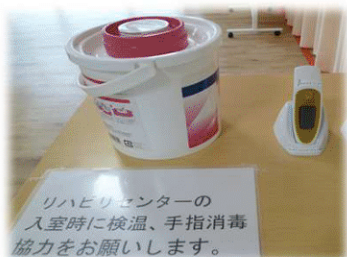
病棟だけでなく、全部署において全職員が感染防止対策に力を入れています。

- ①健康チェック・手指衛生
- ②よく手の触れる部分の清拭
- ③定期的な換気

その他、出来る対策を院内外で励行しています。



食堂のテーブルにはアクリル板を設置。



リハビリ前には毎回行います。

ロビーでも距離を保ちます。

大切な患者様をお守りするため、引き続きご協力をお願いいたします。



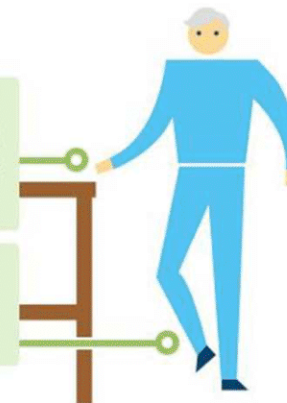
「ロコモ」、ご存知ですか？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称で、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因となり、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態を指します。昨今、4割以上の方の運動機会が減少しているという報告があります。気軽にできる**ロコモ予防トレーニング(ロコトレ)**で、運動不足を解消してませんか？

ロコトレ1 片脚立ち

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。



指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

ロコトレ2 スクワット

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

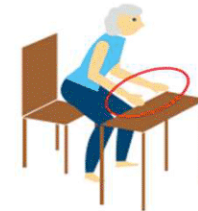


つま先は30度開く



膝が出ないように注意

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。