

介護予防事業で三宅島に行ってきました？

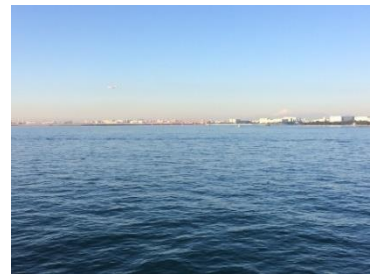
1月も20、21日で三宅島の介護予防事業を実施しました。今回は船は島に向け竹芝桟橋から出航したものの、波が強く、島に着船することが出来ず、戻ってきました。結局、20日は府中と三宅島のオンラインで介護予防事業を実施、21日は朝の飛行機で三宅島に行き、指導をしてその日のうちに戻ってきました。

次回は3月に身体測定を行います。去年の5月に比べて体機能はどうなっているのか！？

今年度の介護予防事業の効果の指標の一つなので、不安と期待を胸に行ってきます！



↑オンラインで指導



↑早朝東京に戻ってきた時の船からの景色

今月のオムソーリ

新型コロナウイルスについて

中国の武漢を中心に感染が広がっている「新型コロナウイルス」についての報道が連日取り上げられています。日本国内でも感染者が発見されました。

コロナウイルスとは、発熱やかぜ症候群を引き起こすウイルスです。そしてこの「新型コロナウイルス」については、2019年1月30日現在、重症度や治療方法などは明らかになっていません。

予防策としては、一般的なかぜ予防と同じです。手洗い・うがいを徹底し、外出する際にはマスクを着用しましょう。人が集まる場所への外出を控えることも効果的です。過度に心配しても、仕方がありません。いつも通りのかぜ予防を心がけましょう。最後に、厚生労働省からのメッセージを引用しておきます。

○新型コロナウイルス感染症の現状からは、中国国内では人から人への感染は認められるものの、我が国では人から人への持続的感染は認められていません。国民の皆様におかれては、過剰に心配することなく、季節性インフルエンザと同様に咳エチケットや手洗いなどの感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

○武漢市から帰国・入国される方におかれましては、咳や発熱等の症状がある場合には、マスクを着用するなどし、事前に医療機関へ連絡したうえで、受診していただきますよう、御協力をお願いします。また、医療機関の受診にあつては、滞在歴があることを事前に申し出てください。

(出典：厚生労働省「中華人民共和国湖北省武漢市における新型コロナウイルス関連肺炎について(令和2年1月29日版)」)

【今月のアロマ】

～風邪・インフルエンザ予防におすすめのアロマ～

《ティートリー》

学名
Melaleuca alternifolia



最近では日々大きな気温差があるので、体調も不安定になりやすいかと思います。更には、**新型コロナウイルスの感染も不安が広がっています**..

そんな時には免疫力を底上げしてくれるお守りが欲しいですね!(^^)!

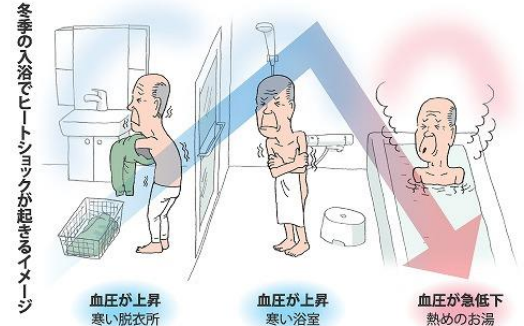
免疫力アップ最強の精油は『ティートリー』です！

うがいをする際に、コップに1～2滴垂らしてみてください。マスクに1～2滴垂らすのもおすすめです！

おすすめの購入サイト【Mont Saint Michel】
<https://www.aromastore.jp/>

今年は暖冬ですが1月に入り気温がグッと下がってきました。そこで気になるのが**ヒートショック**!!今回はヒートショックについて考えていきます。しっかり対策していきましょう。

ヒートショックとは:気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることです。具体的には脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞の疾患です。発生しやすい場所は浴室が一番多く、その他は寒いトイレなど特に**10℃以上**の温度差がある場所は危険とされておりま



ヒートショックになりやすい人:

- ①65歳以上の高齢者の方
 - ②高血圧や糖尿病の方
 - ③動悸がしたり、不整脈の方
 - ④睡眠時無呼吸症候群の方
 - ⑤42℃以上の風呂が好きな方
 - ⑥太り気味な方や脂質異常症の方
 - ⑦アルコールを飲んだ後にお風呂に入る方
- ※また、「**ヒートショック予報**」というものもあります。上記の項目に多く当てはまる方は検索して、特にリスクの高い日を確認しても良いかもしてません。⇒⇒⇒⇒



ヒートショックの対策(入浴を中心に):

1. 脱衣所や浴室は暖かくしておく事

電気ストーブなどを置いて、**暖かい居間と脱衣室の温度差は、5℃以内にしましょう。**できれば浴室にも暖房を置く方がよいが、できない場合はお風呂のお湯をためる場合に**フタを閉めないで開けて湯気で温めましょう。**

ちなみに浴室に入れるお湯の温度が高いほど、リスクも高くなることから、お湯の温度は**41℃以下**がお勧めです。

2. できれば日没前に入浴をする

日没後は外気温が低くなり、脱衣所や浴室との温度差も開いていくことから、リスクが高まります。

3. 飲酒後や食後すぐの入浴を避ける

食後だと1~3時間くらいは空けてから入るようにしましょう。**飲みすぎている場合は、入浴は避ける方が無難です。**

4. 入浴の前後にコップ1杯の水を飲む

5. 浴槽に出入り方を工夫する

浴槽に入る前に足元から掛け湯をして入浴しましょう。浴槽からはゆっくりと立ち上りましょう。

ヒートショックは一年間に19000人、交通事故で死亡する人数の2-4倍の人数が死亡すると言われています。**案外身近に危険が潜むヒートショック!!自分に関係ないと思わず、しっかり対策しましょう!!**

【編集後記】

お久しぶりでございます!大学生でアルバイトに入っております、小沼です。覚えておいででしょうか? ついに私も、この春に卒業を迎えることとなりました!そして現在、大学生最後の春休みを過ごしているのですが...やる事が無い!暇です!最後の瞬間までモトリアムな時間を楽しみ尽くしたいところなのですが、こうも時間を持て余してしまうと、返って何か仕事のようなものを与えてほしいと思ってしまう。まったくおかしなものです。私はバイク旅行が趣味なので、この休みを利用してツーリングに出掛けたいところですが...この時期はなんと寒くてバイクで風を受けるのはとてもしんどいです!ああ、もっと暖かくなれないかなあ!

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号: 1363890185

電話: 042-310-9748 FAX: 042-310-9749

営業時間 8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部