



# オムソーリ通信

vol.37

2020.7.31

## 運動不足解消 ～ステップ1【ながら運動】～

新型コロナウイルスのため、外出しづらい日々が続きます。知らず知らずのうちにどうしても運動不足になってしまいますので、ちょっとだけ意識して運動をしてみましょう。今回は他の用事をしながら運動する、「ながら運動」を考えます。

### ・ながら運動のポイント

- ① 具体的にいつか考えましょう: 空いている時間にとりあえずだけでなく、この時間は「ながら運動をする」と決める。
- ② 最初は「ちょっとだけ」ガマンしてください: でも、これも続けるうちにガマンがガマンでなくなり、「習慣」になってきます。

### おすすめの「ながら運動」

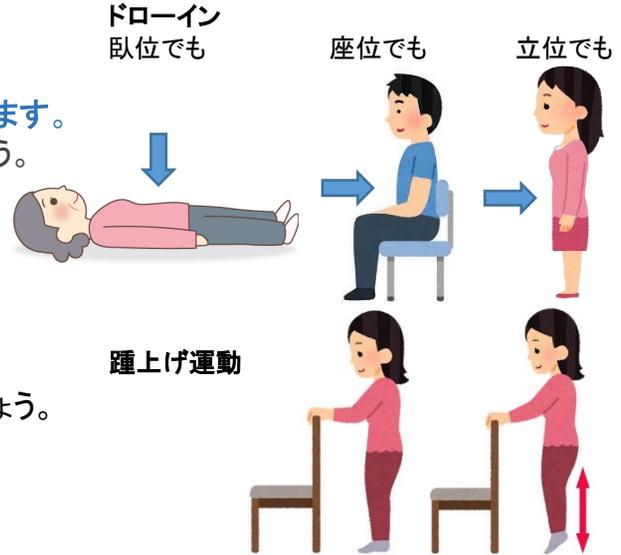
#### ドローイン

方法: お腹を引っ込めたままで、呼吸は普段と変わりなく行います。

時間はできる範囲で、初めは10-30秒程度からやってみましょう。

効果: 体幹を鍛え、お腹ぽっこりを解消にも利用されます。  
ポイント: 背筋を伸ばした「いい姿勢」をキープしてください。

例: テレビでCMになった一つ目のCMの間など、



#### 踵上げ運動

方法: 立って何かにつかまり、踵を上げ、下します。

1-5分と2-3セットを目標に!! 慣れたら、ゆっくりやってみましょう。

効果: ふくらはぎの筋力強化、下肢の浮腫み改善

例: 歯磨きの間、朝の連ドラのオープニングの間など

## ～夏のエアコンの使い方～

この時期に切っては切り離せないのがエアコン、今回はエアコンの使い方について考えます。

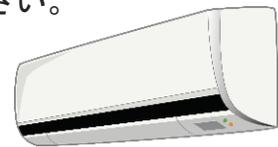
時期に関しては、**真夏**など温度が高くなる時は「冷房」を使いましょう。

**梅雨**など湿度が高くなる時は「除湿」を使いましょう。これからの時期は冷房が中心!!

ただし、その日によって気候は異なります。以下の基準を参考にしてください。

基準: 温度は26～28℃

湿度は50%以下



感覚も個人差があるので参考までに!!

### ・蒸し暑い夜の対処方法

つけっぱなしにしたくない人: 寝る前に27℃まで冷やし、「切りタイマー」3時間で設定

一晩中使う人: 設定温度は28℃以上とし、除湿運転で湿度設定を50～60%以下に設定 参考: ダイキンホームページ

## 【今月のアロマ】

### 不安な時におススメのアロマ

#### <ユズ>

学名: Citrus junos



コロナウィルスの感染拡大のニュースが飛び交い、お疲れ気味の方もいらっしゃるかもしれません。

そういう時は、一度ニュースから離れてみることも大切です! (^\_^)!

そして、そういう時は、是非香りの力を使ってください♪  
こんな時は「ユズ」がおすすです!

リラクスの効果は最上級ですよ!

### 【お家で簡単♪即席芳香器】

- ① お湯を入れたマグカップ
- ② ユズ精油 1～2滴

①に、②を入れれば完成です!

立ち上がる蒸気と共に、ユズの香りがお部屋に広がりますよ♪

カップにお顔を近づけて、蒸気を吸入するのもおすすめです。  
※蒸気で火傷をしないようにお気を付けください。

おススメの購入サイト

【Mont Saint Michel (モンサンミッシェル)】

<https://www.aromastore.jp/>

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

## コロナに負けない！

### 換気の頻度や方法は??

梅雨が明けてエアコンを使用する頻度も多くなってきました。エアコンを使用するとどうしても窓を閉め切ってしまう。

効果的な換気で感染対策を続けましょう！

#### 換気のポイント

「対角線上の窓を2つ開けること」

風の通り道ができてあつという間に循環されます

「窓が1つのときは窓に向けて扇風機を回す」

扇風機は後ろの空気を取り込んで風を送り出すので部屋の空気を出すことができます。これで風の通り道ができます。

「換気は1時間に10分を1回」



※換気扇や空気清浄機も効果的です

## 【ステップアップ】

☆精神障害者の在宅看護セミナーを受講しました  
「精神科訪問看護基本療養費」算定の届け出を満たす研修を新たに看護師3名、作業療法士1名が修了しました！

これまで3日間のプログラムで行っていた研修会ですが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のためWeb配信での研修となりました。

### ☆ビギナーズ研修を受講しました

訪問看護に必要な基礎知識・技術の習得のため、東京都訪問看護教育ステーション主催のビギナーズ研修を看護師1名が受講しました。全行程6回のWebでの学習でしたが、最終日はZoom機能を使って、KYT(危険予知トレーニング)について意見交換をし、他の訪問看護ステーションの方と交流する事ができました。

## 【空き状況について】

- ・看護： 適宜対応させていただきます。何かありましたら、気軽に連絡下さい。お待ちしております。
- ・リハビリテーション： 曜日別空き状(下表)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	△	△	○	△	△
午後	△	△	○	△	△

○：空きあります。ご連絡下さい。  
△：調整が必要な可能性がありますが、ご連絡下さい。  
×：現時点では受け入れ困難です。

※上記の空き状況は8月11日の状況であり変動する場合があります。

※また、前後の訪問場所や時間帯の関連もあるので、一つの参考までにみて頂けると幸いです。

### 【編集後記】

こんにちは。看護師の兵頭です。

長い長い梅雨がようやく明けて、夏本番となりましたね。天気が良くて活動的になる気持ちと、勢いの衰えない新型コロナウイルスの第2派への心配の気持ちとで葛藤している方が多いのではないのでしょうか。

先日車を運転していたら、突然目の前に打ち上げ花火が現れ、一瞬にして心が躍りました。周辺の方々も家の外に出て皆空を見上げていて、ほっこり心温まる瞬間でした。規制が多く、今年は例年とは違う夏となりそうですが、何か素敵な夏の思い出を作れるといいですね。

## 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