



## 冬が始まります、改めて感染予防を

寒くなってきました。これからの時期はウイルスが活発になります。また、インフルエンザ、コロナの同時流行が怖い時期です。改めて家で出来る感染予防を考えましょう。

### ・換気をしっかり

冬は寒いので、窓を閉めっきりになりがちです。窓を開けて換気する前に暖房をつけて部屋の中をしっかりと暖めると比較的寒い思いをせず換気することが出来ます。

また、効果的な換気をするには、部屋の中の対角線上にある2か所の窓を開けるといいそうです。対角線上に窓がない場合はキッチンの換気扇をつけるのが有効です。

一回5分程度でいいので定期的に換気できるといいですね。

### ・湿度を管理

のどや鼻の粘膜が乾燥して免疫力が落ちるので湿度の管理は重要です。加湿器はエアコンの風があたる場所に置くと部屋中に水分をしっかりと運ぶことができます。また、洗濯物の室内干も乾燥を防ぐことが出来ます。

### ・なんといっても手洗い

誰もが十分わかっていることですが、やはり手洗い(又はアルコール消毒)は大切です。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石鹸で手を洗いましょう。

## 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



図：厚生労働省ホームページより

石鹸で洗い終わったら、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。

## 【今月のアロマ】

### 感染症予防におすすめのアロマ

<ティートゥリー>  
学名・Melaleuca alternifolia



原住民アボリジニが健康に欠かせない木として大切に利用してきた植物です。フレッシュで清涼感のある香りがします。

抗菌、抗ウイルス、抗真菌効果があり、感染症予防の強い味方です！

「一家に一つは置いておきたい精油」と言われています。

寒い日が続いており、体調を崩しやすい季節になりましたね。アロマを使った体調管理はいかがですか？

熱湯を注いだマグカップに、ティートゥリーを1～2滴たらして蒸気を吸い込みます

喉や鼻がスッキリしますよ！

注意：・熱いので蒸気で火傷をしないように気をつけてください。  
・目は閉じてください

おすすめの購入サイト

【Mont Saint Michel(モンサンミッシェル)】  
<https://www.aromastore.jp/>

## 介護保険から医療保険への変更時にご注意

いつもご依頼ありがとうございます。  
介護保険で介入中であっても、以下の時は医療保険を優先致しますのでご注意ください



- ▶特別訪問看護指示書が出たとき
- ▶精神訪問看護指示書が出たとき
- ▶病名が、厚生労働大臣が定める19疾病+末期のがん  
に該当するとき

### オムソーリでの変更事例:

- ①脊柱管狭窄症の術後リハビリで介入をしていたが、パーキンソン病のホーエン・ヤールの分類がステージ4、生活機能障害度がⅡ度と診断されたため、医療保険での介入となった。
- ②歩行困難に対するリハビリや排便コントロールのため介入していた。病態が終末期となり、特別指示での介入となり医療保険での介入となった

## 【ステップアップ】

10月もリハビリテーションチームで勉強会を実施しました。

今回は感覚障害、発達障害がある小児の症例に対してどのように支援すべきか話し合いました。様々な話が出ましたが大きくは以下の二点があがりました。

### ・伸びている部分をしっかり伸ばす。

小児の発達においては、運動、知能、社会性など様々な観点があります。その子によって発達が見られる得意な分野、発達が見えづらい苦手な分野があります。ただし、それぞれの分野は相互に関係もしているため、向上、変化の見られる得意な分野をまずしっかり伸ばすことは苦手な分野の発達に関係していく可能性もあります。そして、その子の得意な分野、苦手な分野、様々な側面がどのように変化しているか定期的に評価していく必要があります。

### ・たくさんの様々な感覚を与える。

今回の症例は感覚障害もあるので、上下肢の皮膚の感覚だけでなく、深部の骨や筋への荷重感覚など様々な感覚を出来るだけたくさん経験してもらうことが重要になります。

## 【空き状況について】

・看護: **まだ空きがありますので、お気軽に連絡宜しくお願い致します。**

・リハビリテーション:

**12月からリハビリのスタッフが一名増えます。**(来月の通信で紹介させていただきます)

そのため、12月からどの時間帯、曜日も比較的空きあります。

ご依頼はもちろん、サービスを検討中の方のご相談でも何かありましたら連絡お待ちしております。



### 【編集後記】

こんにちは。看護師の兵頭です！秋の味覚といえば皆さん何を思い浮かべますか？私は、最近ありがたいことに柿を頂く機会が多く、沢山食べています。ただ、熟するのが早くて追いつけないこともしばしば^^; そんな時にオススメの食べ方がありますのでご紹介致します。それは、「冷凍柿！」です。ラップに包んでそのまま冷凍庫へ入れるだけです。冷凍して5-6時間が食べ頃です。ヘタを外し、スプーンですくって食べるのがオススメです。程よい甘みになって、トロっとした上品なスイーツの様になります。京都の舞妓さんもこのような食べ方をする様ですよ。ぜひお試しください。

## 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