

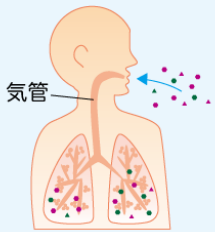


鼻呼吸のすすめ！

鼻は、**加湿機能付きの空気清浄機**とも言われるくらい、重要な役割をしています。そのため感染症対策としても「鼻呼吸」は推奨されています。

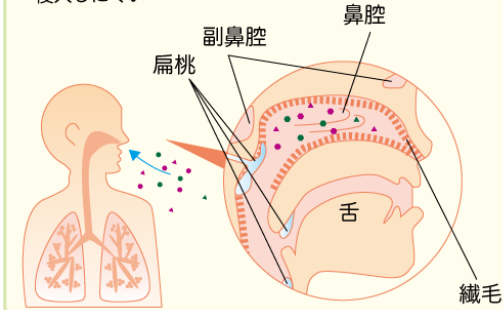
口呼吸

口呼吸だと空気中の有害な物質が直接肺に入る



鼻呼吸

口呼吸だと空気中の有害な物質は侵入しにくい



①鼻毛、繊毛(せんもう) **フィルター機能**

花粉やほこりを鼻毛がブロックし、鼻の中の粘膜や粘液が細菌やウイルスをキャッチします。繊毛という細かい毛がベルトコンベアのように動いて鼻水として排出します。

②鼻腔 **エアコン機能**

冷たい乾いた空気を吸い込んでも、鼻腔で適度に温め、じゅうぶん加湿して肺の負担を軽減します。

③扁桃(へんとう)

細菌やウイルスと戦う器官です。

※口呼吸では①～③を通らず直接気道や肺に運ばれてしまうため感染リスクが上がってしまいます。

口呼吸チェックリスト

- いつも口を開けている
 - 食べる時にくちやくちや音を立てる
 - 朝起きたとき喉がヒリヒリする
 - 唇がよく乾く
 - いびきや歯ぎしりがある
 - 口臭が強い
- ※一つでも当てはまる場合は口呼吸をしている可能性があります。

【今月のアロマ】

油汚れにおススメのアロマ

<オレンジ・スイート>

学名: Citrus sinensis



今月はお掃除に使えるアロマをご紹介します！オレンジ・スイートは皆さんが食べたことのある「オレンジ」から抽出した精油です。爽やかで甘く、フルーティな香りは多くの人に好まれます。オレンジ・スイートには油汚れを落とす性質があるのでコンロ周りなどに最適です！年末の大掃除に是非ご活用ください。

～アロマ重曹クレンザーのレシピ～

- ① 空き瓶に重曹100gを入れます
- ② 精油を10滴程入れます
- ③ 瓶を振ったり、割りばしを使って混ぜます
- ④ 汚れている場所に振りかけて、スポンジでこすり、最後にしっかり洗い流す

注意：重曹の白い粉が残ることがあるので最後にしっかり洗い流してくださいね。

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/>

NewFace!

オムソーリに新しい仲間が増えました。

12月1日より入職いたしました、**基 剛志(もとい ごうし)**と申します。



理学療法士として3年ほど一般病院に勤めてから小金井にある訪問看護ステーションに転職しましたが、3ヶ月程度で事業廃止したため、失業してしまいました。縁あって12月よりオムソーリ訪問看護ステーションでお世話になっております。

生まれも育ちも府中であり、働く場所も府中と地元愛がすごいと感じております。

そんな私の休日は愛犬のりっくん(ミニチュアダックス)と戯れるのが癒しとなっております。

訪問を喜んでもらえるようリハビリテーションを提供していきたいと考えておりますのでよろしくお願いいたします。

【ステップアップ】

最近続いてしまっているテーマですが、今回も小児の話題です。今回は都のリハビリの(オンライン)勉強会に参加しました。小児リハ全般の話でしたが、脳性麻痺の話が比較的多い講習でした。

印象に残っている話は、**脳性麻痺の関節拘縮は痙性が原因ではない**という話です。関節拘縮の原因は痙性ではなく運動麻痺により筋肉を動かさないことが最大の原因ということでした。そのため、拘縮の予防・改善にはストレッチ以上に、本人に様々な動きをさせてあげ、様々な筋肉を動かすことが重要との話でした。また、多様な動きを促す際にバーチャルゲームなども効果的との報告も多々上がっているようです。

小児の分野も他の分野と同様に、新たな情報がどんどんとアップロードされているようです。今後も様々な分野から情報を得て診療に活かしていきたいです。

【空き状況について】

- ・看護:何かありましたら、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した。

月曜、水曜、木曜、金曜を中心にリハビリは空きあります。

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。リハビリの廣田です！今年も残すところ一か月を切りました。2020年の流行語は本来であれば、【東京オリンピック】関連が中心だったのでしょうか、、「3密」を中心とした、【コロナ】関連のワードが大半を占めました。来年の流行語には「脱コロナ」「かいふく」など、コロナ関連でもポジティブなものが入ってくることを願います。

来年も皆さんで良い年にしましょう！！良いお年を！！

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