



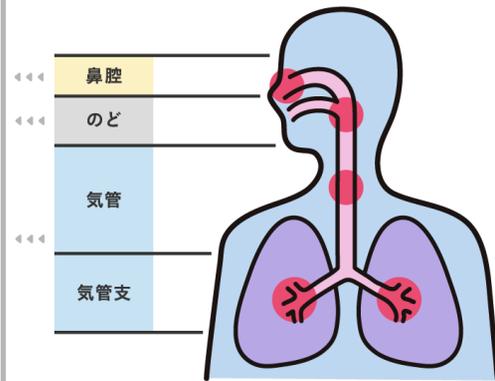
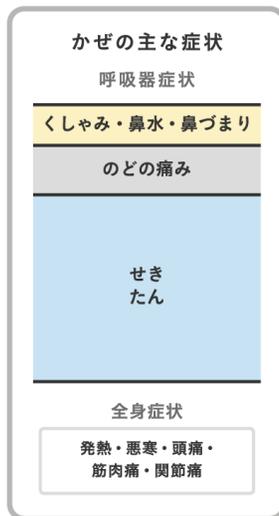
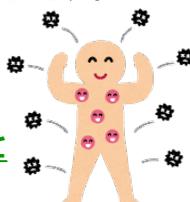
風邪について

コロナの流行もあり、寒い冬が続きますので、今回は風邪について説明していきます。



「かぜ」の正式な病名は「**かぜ症候群**」といい、普通感冒、インフルエンザ、咽頭炎など、主にのどや鼻などの空気の通り道に起こる急性炎症のことをいいます。

「かぜ」の原因はさまざまですが、その**80~90%はウイルス**です。かぜのウイルスは**200種類以上**あると言われ、ウイルスの種類などによって、現れる症状もさまざまです。



※イメージ図

風邪予防にやった方がいい7つのこと

01. 毎日ゆったりと睡眠をとろう

睡眠不足からくる疲れとストレスは、免疫のはたらきを弱めます。できれば毎日6時間以上はとりたいです。

02. 偏食・暴飲・暴食をしない

免疫の力は、カラダの状態に左右されやすいものです。カラダの調子を崩す偏食・暴飲・暴食は控えましょう。

03. 毎日、カラダを整えよう

適度な運動は免疫力アップにつながります。ウォーキングやストレッチをするだけでも、カラダの調子が整います。

04. 極端な厚着、薄着をしない

あまり厚着をしていると、寒さに対する抵抗力がつきません。しかし、無理な薄着は逆効果。ほどほどが一番です。

05. 手洗い、うがいをしよう

あらかじめ習慣づけておかなければ、万全の予防策とはいえません。日頃から心がけましょう。

06. 乾燥した所や人ごみを避けよう

ウイルスを持っている人のせきやくしゃみの飛沫を吸い込んでうつることがよくあります。特に乾燥した所では空気中に飛び散ったウイルスが長時間生きているため、感染する確率も高くなります。

07. たばこは控えよう

たばこは血管を収縮させ、血液の流れを悪くするだけでなく、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、ウイルスに対する抵抗力を弱めます。

参照: 知っておきたい! かぜのこと <https://benza.jp/knowledge/prevention/>

【今月のアロマ情報】 ~ 訪問看護の現場での事例② ~ 爪に注目 🔍



50代の男性で下肢静脈瘤の手術後の方です。爪白癬(爪水虫)があり、「パルマローザ」という抗真菌の効果期待できるアロマオイルを爪に塗った変化です。是非爪に注目してご覧下さい。

2022年6月

2022年8月

2022年12月

乾燥が著しく、親指に白癬菌(爪水虫)の侵入が見られます。

爪の変色部、奥の方に白癬菌(爪水虫)が残っています。

新しい爪が出来てきてきれいになってきています。

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/>



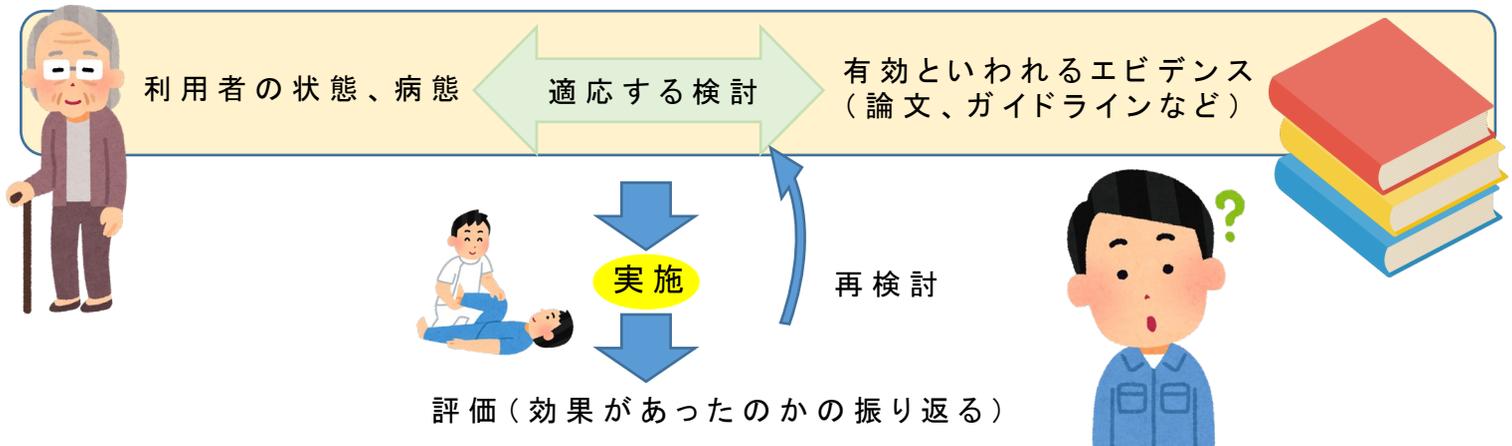
【ステップアップ】

リハビリの廣田です。先日オンライン研修を受講しました。



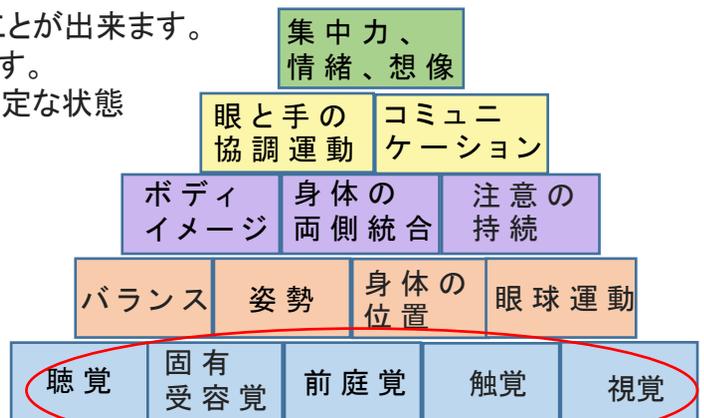
①『エビデンスに基づいた理学療法介入』

リハビリの分野では十年以上前から**エビデンス**(根拠)に基づく、介入が推奨されています。様々な場面で「エビデンス」という言葉が出てきます。今回の研修もエビデンスに基づくリハビリの進め方が中心の内容でした。実際にはエビデンスとなる論文、ガイドラインを読んで一般的に効果があるといわれるリハビリやケアを実施するだけでは不十分です。それだけでは場合によっては逆に患者、利用者の不利益になることもあります。大切なのは目の前の利用者の状態をしっかりと確認、**エビデンスとなる情報と利用者の状態**をしっかりと比較検討することが大切になります。また、実施したあとも効果があったのか**評価し振り返り、再検討**することが重要です。



②『こども発達支援研修会～感覚統合の理論と支援実践』

発達障害児に対する支援方法の講義でした。感覚は原始感覚(触覚、視覚、聴覚、嗅覚、味覚)と識別感覚(固有受容覚、前庭覚、触覚)に分類されます。ヒトはその様々な感覚を土台として複雑な行動や思考を行うことができます。発達障害では原始感覚を中心に感覚の過敏や鈍麻を認めます。それに伴い、コミュニケーション力、集中力の欠如や情緒不安定な状態もみられます。**感覚統合では土台である感覚に対し、様々な刺激を送ることで脳を育て、ピラミッドの上位行動ができるように、サポートしていきます。**



それぞれの感覚への刺激遊び・運動の一例

- ・前庭覚: トランポリン、ブランコ、平均台
- ・固有受容覚: アスレチック、鬼ごっこ
- ・触覚: 粘土、ボールプール、水・砂遊び

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