わかみやグループ通信

2021 02 通算 008号

医療法人 秋水堂　2021年2月1日　発行

若宮病院

冬のコロナ対策

◆最近コロナ慣れしていませんか？

新型コロナウイルスの国内初感染から１年が経ちました。最近では変異ウイルスも検出され、陽性者は毎日のように全国で何千人とでています。

「コロナ慣れ」「コロナ疲れ」「コロナ麻痺」などいろいろな表現をされますが、悪い意味でコロナに慣れてしまい、以前ほど感染予防対策をしなくなる傾向があるようです。

ですが、感染が増える冬だからこそ感染予防対策をしっかりと行いましょう！

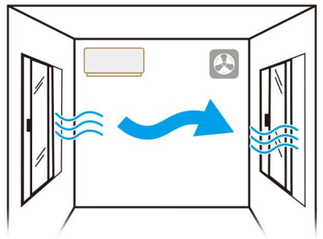
基本的な感染予防

手洗い・手指消毒　マスクの着用　３密を避ける

コロナは飛沫感染・接触感染が主な感染経路です。
基本的な感染予防により、ある程度はウイルスの侵入を減らすことができます。

換気

１時間に１回 又は 常時ちょっと開け

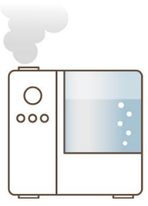


寒いと窓を閉め切りがちですが、しっかりと換気を行いましょう。
窓は空気が入れ替わるように２ヶ所あけましょう、窓が１ヶ所しかない場合は換気扇をつけたりドアを開けるなど空気の流れを作ると効果的です。

外気温が低いときに換気を行うと、室温が急に下がってしまいます。室温を保つためには、定期的に窓を全開にするよりも、暖房器具を使いながら常に窓を少し開けておくことをおすすめします

適度な加湿

湿度 40%～60%



湿度の低い乾燥した部屋では、鼻やのどの粘膜の機能が弱まるほか、会話中や咳・くしゃみをした場合の飛散量が増加し、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。
しかし、湿度を上げすぎてしまうとカビや結露が発生してしまいますので、湿度は40%～60%くらいがよいでしょう。

若宮病院

受付前 待合室のイスを変更しました

より効果的にソーシャルディスタンスを保ちつつ座席数を増やせるように、受付前待合室のイスを変更しました！

イスが低いと立ち上がる際に大きな力を必要とします。新しいイスは以前のものより高さがあり、ひじ掛けもありますので、立ち上がりが少し楽になるのではないでしょうか。

有料老人ホーム　蹈青

季節のイベント

コロナ禍で外出制限が続きますがその中で少しでも季節を感じてもらいたく、『クリスマス会』や『お節料理』を提供しました。

12月『クリスマス会』

1月『お節料理』

リハビリテーション科

日ごろ役立つ リハビリテーション

楽に歩けるようになる体操

疲れてくると足が重くなってきて、歩くのが嫌になる…なんてことはありませんか？
今回はそんな方におすすめの歩く前の準備体操をご紹介！

イスに座って行うこともできます。立って行う際は、テーブルなど支えを使用してください。

※痛む場合は無理をせずに病院を受診してください、股関節・膝・足首に不安のある方は特に注意してください

①右足をクロスして、足の裏を上に向けるつもりで足首を伸ばす

②右斜め前に足を伸ばし、つま先は外斜め上にむけて足首を曲げる

③足を右後ろに動かし、足の裏を上に向けるつもりで足首を伸ばす

④左斜め前に足を伸ばし、つま先は外斜め上に向けて足首を曲げる

左足も同じように、左右ともに３回繰り返す

POINT
足首をしっかりと動かしましょう

Facebook
若宮病院 & 地域活動
月末に翌月分の各ドクターの休診情報なども配信いたします。

Instagram
SHUSUIDO_WAKAMIYAHOSPITAL

Instagram
若宮病院
リハビリテーション科
WAKAMIYA_REHA

発行：医療法人　秋水堂
日田市南元町 6-41
☎ 0973-22-7171
編集：わかみや
コミュニティケアセンター
日田市南元町 24-10
☎ 0973-24-7050
発行日：2021年2月1日