

## O<sub>3</sub> 除菌・消臭機を設置しています

オゾン (O<sub>3</sub>) の力で空間の菌やウイルス、臭いの原因成分を分解する小型オゾン除菌消臭機を設置しています。



### オゾンってなに？

オゾン (O<sub>3</sub>) とは、3 つの酸素原子からなる酸素の同素体のことです。成層圏ではオゾン層を形成し、有害な紫外線が地表に降り注ぐ量を和らげる働きをしています。

日常的に吸っている空気中にもオゾンは微量に存在しますが、酸素 (O<sub>2</sub>) に放電したり高電圧をかけることで生成することもできます。



### なにに効果がある？

菌やウイルス感染予防効果



防カビや消臭効果

花粉の分解効果



ダニ対策 など

### どうやって除菌・消臭などしているの？

オゾン (O<sub>3</sub>) は酸素原子 (O) が 3 つ結合していますが、その結合エネルギーは弱くかなり不安定です。そのため、菌やにおいの物質が近くにあると 1 つの酸素原子 (O) を分離して酸素 (O<sub>2</sub>) になろうとする性質があります。



そして、分離した酸素原子が菌やにおいの原因物質と酸化反応を起こすことで除菌や消臭効果など様々な効果を発揮するのです。

### 安全性



高濃度のオゾン (O<sub>3</sub>) には中毒性がありますが、低濃度であれば人体に影響はありません。当院で使用しているオゾン発生器は低濃度のオゾンを発生させ、かつ、人が機器前方 50 cm 以内に近づくと自動的に停止します。

また、オゾンは有機物をもとから分解し、自らも酸素に戻るため、薬品と違い残留物のリスクが低くなります。

## 若宮病院

### 9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。防災グッズや避難場所の確認や家族で話し合うなど、災害についての認識を高めましょう。

警戒レベル	とるべき行動	避難情報等
5	命の危険 直ちに安全確保	緊急安全確保
〈警戒レベル4までに必ず避難！〉		
4	危険な場所から全員避難	避難指示
3	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難
2	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報
1	災害への心構えを高める	早期注意情報

※内閣府「避難情報に関するガイドライン」より

## 避難は早めに！

避難の際は定期薬・常備薬なども持っていくきましょう。新型コロナウイルス感染症が流行しています。マスクや除菌アルコール、体温計なども準備しておきましょう。

荷物は両手が使えるようにリュックサックで

靴は運動靴で長靴は中に水が入ると足を取られるので×



## 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 肩まわりのストレッチ

最近肩が動きにくい…なんてことはありませんか？今回は肩まわりが動きにくい方におススメの体操をご紹介します！



- ① 身体の側面を下にして横向きに寝ます。上側の足を直角に曲げ、床と骨盤が垂直になるように上の足の下に枕を挟みます。
- ② 腕を前に伸ばしゆっくりと開けるところまで開きます。そのとき、曲げている膝が浮かないようにしましょう。
- ③ 腕を開いて閉じる動作を何回か繰り返します。このときに骨盤が前後に動かないよう気を付けましょう。反対側も同じように行います。

※痛みがひどい場合は無理をせずに病院を受診してください。

90度！

骨盤は床に対し90度  
大腿は体に対し90度

POINT



目線は親指

親指を目で追いながら呼吸を止めないように意識！

POINT



Facebook

若宮病院 & 地域活動

Instagram

Instagramに  
"日ごろ役立つリハビリテーション"の  
動画をアップしています！

Instagram

若宮病院  
リハビリテーション科



FOLLOW ME !!



SHUSUIDO.WAKAMIYAHOSPITAL

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9月1日