



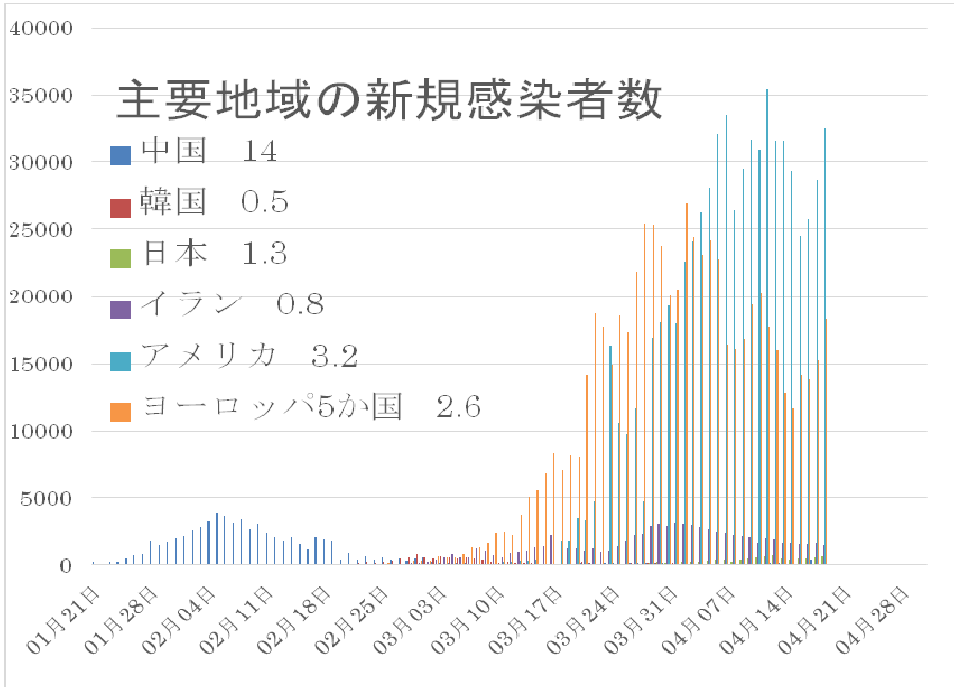
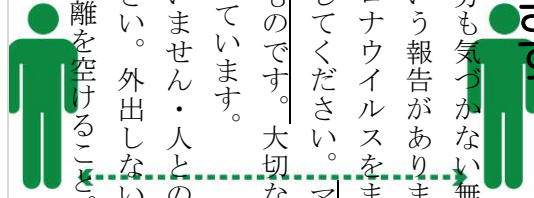
二十二十年四月二十日

### ☆外出をできるだけ控えてく

### だせい・お願いします

☆ このウイルスは感染初期の自分も気づかない無症状期に最も感染力が強いという報告があります。自分が感染して、コロナウイルスをまき散らしていると考えて行動してください。マスクは他人に移さないためのものです。大切な人の命があなたの行動にかかっています。

☆ 三密を避けるだけでは間に合いません・人との接触をできるだけ避けてください。外出しないこと。他人とは2メートルの距離を空けること。公共交通機関は利用しない。



☆ ヨーロッパ・アメリカでは第2波が始まりつつあり。第1波より小さいでしょうが、長期化は必至です。中国・韓国は抑え込みに成功したように見えますが、識者はまだ油断できないといえます。そしてこれから日本の行方は？

### ☆ 敵が見えなければ戦えない

☆ ウイルスは目に見えませんが、PCR検査で感染を可視化できます。1月16日 日本で最初にウイルスが同定されて2か月経過しているのにPCR検査体制はまだ不十分です。桑名市ではPCR検査の検体採取センターが医師会の努力により4月20日から稼働します。かかりつけ医師の診察を受けてPCRの検査が必要と判断されたら、指定された日時(週5日昼過ぎの1時間)に桑名保健所に行くことになるでしょう。完全予約制で勝手に行っても検査はしてもらえません。(場所時間などは今後変わります)保健所の負担が少しでも減るとよいですね。

### ☆ 体調が悪い時はまず、かかりつけ医に電話で相談しましょう。

☆ 発熱が2日以上続く、全身倦怠感が強い、息が苦しいとき、味覚嗅覚が落ちた時も、かかりつけ医に電話で相談しましょう。

### ☆ 軽症者は自宅待機!

☆ 病床は絶対的に不足していますから、コロナウイルス陽性であっても軽症者は自宅待機になりそうです。自宅のほうが良い気もするでしょうが、選択できたらホテルなどの施設入所を強くお勧めします。

### ☆ 厚労省が指導する自宅療養の8つのポイント

①感染者と家族の居室を分けること ②世話をするのは特定の人に定める ③全員がマスク着用 ④こまめに手洗い ⑤定期的な換気する ⑥ドアノブやトイレなどを消毒する ⑦汚れたリネン、衣服を洗濯する ⑧ごみは密閉して捨てる

### ☆ 2週間以上これが続けますか？高齢者がいる家庭・持病をお持ちの方や、妊婦がいる家庭では自宅療養はいけません

### ☆ 遅すぎた緊急事態宣言

☆ 現在すでに全国の医療現場が崩壊しています。桑名地区でもマスクや防護衣、手袋が枯渇しており、そうすれば医療従事者の感染が急増し、医療体制の崩壊と感染数の爆発的増大が加速するでしょう。恐ろしいことに、今でも新幹線がいつも通り動いています。移動制限がなされていないので、ニューヨークの惨状が日本では全国で起こることとなるでしょう

### ☆ おうちにいてね

☆ 人と人との接触がなければ感染は起こらないのですから、接触を8割減らせば感染を終息に持ち込めるといわれています。7割ではだめです、最低8割です。罰則付き外出禁止とした諸外国でも9割の削減はほとんどできていません。法整備の遅れた日本では、国民一人一人が責任を持ちます。外出する前に考えてください、その外出は自分や大切な人の命がかかっています。必要なものですか？

### ☆ 休める仕事はあるはず

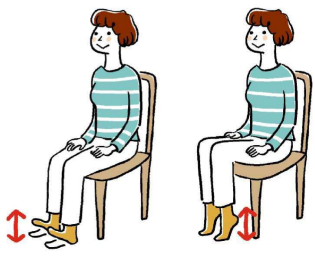
☆ 四月二十日よりリハビリ部門を休止します。人との接触が制限される今こそ言語を含めたリハビリテーションが大切です。が、患者様と職員の感染を防ぐためのやむを得ない措置です。なにとぞご理解ご協力のほどよろしくお願いたします。どうか自宅できる範囲でリハビリテーションをお続けください。

### ☆ 電話投薬・電話再診の活用をお勧めしています。

☆ 安定期の方には長期投薬でお願いいたします。待合室の密集を避けるために一部の椅子は使用禁止です。可能な方はお車で待機してください。椅子が足らなければリハ室を使います。

### ☆ 受付・診察室などに透明スクリーンを用いてお

☆ ります。不自由ですがご理解ください。患者様とともに職員もすべてマスクを常時着用してお



## おうちにいてね!

### 医院からのお願い

- ★ 医院に来られるのは最小限にしてください。同伴は原則1名以下でおねがいします
- ★ 電話再診も利用ください
- ★ 体温を自宅で計って発熱があればあらかじめ連絡をください!
- ★ 医院の入り口で体温を測ります。発熱者は車内での待機をお願いします。
- ★ 入り口で手指消毒・マスクをしてください。

コロナニュース ④ 二十二十年四月二十日発行  
編集・文責 村松正俊





### シルバーリハビリ体操の3原則

- ① 一度に、無理してがんばり過ぎないこと
- ② 「よくなったから」といって止めないこと
- ③ 効果が現れなくても、あきらめないで続けること

#### 体操の時の椅子の座り方

両足を床につけ、背筋を伸ばす。



### 転倒予防体操

#### 下肢の筋力強化

●両手を組み、前方に伸ばす。



●そのまま体を前に倒し、お尻を浮かせる。手が下に下がらないようにする。

#### ももを上げる力をつける運動

●肘を曲げ、胸の前で保持する。



●肘が反対側の上げた膝につくように上体をひねり交互に膝を上げる。(左肘と右膝、右肘と左膝)

### 肩こり予防体操

#### 背中筋のストレッチ

●肘が上下に重なるように両肩をつかみ、肩甲骨の間を伸ばす。



●体をゆっくり左右へひねる。

#### 肩の上下運動とリラクゼーション

●息を吸いながら、胸をそらしながら、両肩を上げる。



●息を吐きながら肩をストンと下げる。

#### 体操の方法

- 一度に全てを行うのではなく、目的に応じて選んで実施する。
- 左右を均等に行う。
- ストレッチは、呼吸を止めないでゆっくりと気持ちがいい程度に行う。
- 水分補給をしながら行う。

### 嚙下体操

a. 深呼吸



鼻から吸って

b. 首を回す



c. 首を倒す



ゆっくり口から吐く

d. 肩の上下



e. 背伸び



f. 頬をふくらませ・引く (2・3回)



g. 舌で左右の口角を触る (2・3回)



舌を出す・引く (2・3回)



h. 大きく息を吸って、止め、3つ数えて吐く



i. ババババ・ララララ・カカカカとゆっくり言う



j. 深呼吸



聖隷三方原病院嚙下チーム  
嚙下障害ポケットマニュアル  
2003

