Araki　Homevisit　Rehabilitation

荒木訪問リハビリ通信

第21号

発行：2020年7月1日

広島県地域リハビリテーション広域支援センター
医療法人光臨会　荒木脳神経外科病院
訪問リハビリテーション
〒733-0821　広島市西区庚午北2丁目8-7
TEL：082-527-1123
FAX：082-527-1127

日ごとに暑さが増してまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

2020年の年明けからの新型コロナウイルスの感染流行により、「緊急事態宣言」が発令され、外出自粛など、今までにない非日常を過ごされたことと思います。目まぐるしく情勢が変わる中、当事業所も例外でなく、様々な変更を余儀なくされました。前号で5名の新スタッフを紹介いたしましたが、入院と訪問の兼務が難しくなり、再度担当を変更させていただいている利用者様もいらっしゃいます。皆様には、ご迷惑をおかけしておりますが、ご理解いただき大変感謝申し上げます。

5月中旬に、緊急事態宣言は解除され、政府より「新しい生活様式」といった情報が発出されました。
この度の広報誌では、「コロナウイルスに負けない！」をテーマに、自粛期間を経て自宅外への活動範囲を広げている利用者様の情報や、厚生労働省から発出されている情報、熱中症対策についてをお伝えします。また、7月より新たに訪問リハビリスタッフが1名増員となったため、この度ご紹介いたします。

猛暑の折、どうかお身体にお気を付けくださいませ。

リハビリテーション部　中原 幸恵

熱中症

今年は
いつも以上に注
意！

熱中症はどんな症状？もし、症状が出たらどうするの？

症状	対処
めまい、立ちくらみがする。 筋肉のこむら返りがある。（痛い） 汗がとまらない。	□水分・塩分を補給しましょう。
頭がガンガンする。痛い。 吐き気や嘔吐がある。 体がだるい。	□足を高くして休みましょう。 □水分・塩分を補給しましょう。 □自分で水分がとれなかったら直ぐ病院へ！
意識がない。 体がひきつる。 呼びかけに対して返事がおかしい。 まっすぐ歩けない。	□水や氷で首、わきの下、足の付け根などを冷やしましょう。 □すぐに救急車を呼びましょう。

参考資料：広島県ホームページより

※　詳しい予防行動については、最後のページへ

新　型　コ　ロ　ナ　ウ　イ　ル　ス

電動三輪シニアカーで見守り隊

元々地域活動や見守り隊に参加されていたY様

右の手足を動かすことが少し難しくなり、
お一人で自宅周囲や坂道を長距離歩くことが
難しい状態でした。

そこで、以前より行われていた
「見守り隊の活動」の再開に向けて、
電動式車椅子や電動三輪シニアカーの導入を
検討することになりました。

訪問リハビリの時間に、操作方法の確認や
乗り降りの練習、平地や坂道、段差での
運転練習を行いました。

地域の見守り隊の活動を再開されました！

現在、電動三輪シニアカーを使用することで、
少し離れた場所への移動が行えています。

この度、目標であった地域の見守り隊の活動を再開され、
地域の子どもたちの安全のために日々活動されていらっしゃいます。

電動三輪シニアカーを使うようになって、行動範囲が広がりました。

小回りもきくし、坂道も上ったり下りたりできるので、便利です。

友人との外出や、公民館の中もこれに乗ったまま移動できるので、
会議などにもこのまま参加しています。

あ！Yさん！
こんにちは～！

最近は新たな目標に向けて、
屋外歩行の練習に取り組まれています。

訪問リハビリで屋外歩行練習をしていると、子供さん達からも
よく声をかけられていらっしゃいます！
地域活動も再開されており、地域になくてはならない存在です！

に　負　け　な　い　!!

以下を参考に、
振り返ってみてはいかがでしょうか？

「新しい生活様式」の実践例

引用：厚生労働省　ホームページより　一部抜粋

(1)一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本　：　①身体的距離の確保、　②マスクの着用、　③手洗い

□人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
□遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ
□会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
□外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
□家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
□**手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※高齢者や持病のある重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

□感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
□帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
□発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
□地域の感染状況に注意する。

(2)日常生活を営む上での基本的生活様式

□まめに**手洗い・手指消毒**　　□咳エチケットの徹底　　□こまめに換気
□身体的距離の確保　　□**「3密」の回避（密集、密接、密閉）**
□毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

(3)日常生活の各場面別の生活様式

買い物

□通販も利用
□1人または少人数ですいた時間に
□電子決済の利用
□計画をたてて素早く済ます
□サンプルなど展示品への接触は控えめに
□レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

□公園はすいた時間、場所を選ぶ
□筋トレやヨガは自宅で動画を活用
□ジョギングは少人数で
□すれ違うときは距離をとるマナー
□予約制を利用してゆったりと
□狭い部屋での長居は無用
□歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

□会話は控えめに
□混んでいる時間帯は避けて
□徒歩や自転車利用も併用する

食事

□持ち帰りや出前、デリバリーも
□屋外空間で気持ちよく
□大皿は避けて、料理は個々に
□対面ではなく横並びで座ろう
□料理に集中、おしゃべりは控えめに
□お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

□大人数での会食は避けて
□発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

環境省・厚生労働省からの情報です。皆様の体調に合わせて、ご参考までに!!

令和２年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

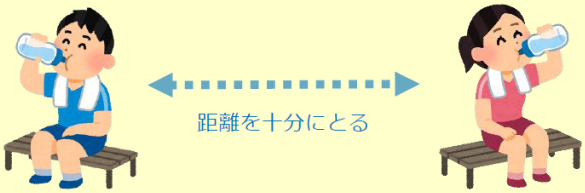
「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の３つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「３密（密集、密接、密閉）」を避ける等の**「新しい生活様式」が求められています**。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1　暑さを避けましょう

・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
・暑い日や時間帯は無理をしない
・涼しい服装にする
・急に暑くなった日等は特に注意する

2　適宜マスクをはずしましょう



・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
・屋外で人と十分な距離（２メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3　こまめに水分補給しましょう

・のどが渇く前に水分補給
・1日あたり１.２リットルを目安に
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4　日頃から健康管理をしましょう

・日頃から体温測定、健康チェック
・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5　暑さに備えた体作りをしましょう

・暑くなり始めの時期から適度に運動を
・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。３密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新スタッフ紹介

7月より、
訪問リハビリテーションの
スタッフとなりました！

名前：山品（やましな）　裕香（ゆか）

出身地：静岡県

趣味：旅行

一言：目標にむけて、楽しくリハビリができるように頑張ります！よろしくお願いします。