



ありがとう通信 2月号

発行 株式会社ありがとう
〒918-8055
福井県福井市若杉4丁目1602番地
電話 0776-33-0708
FAX 0776-33-0709
E-mail: arigatou@juno.ocn.ne.jp
URL: http://www.arigatoultd.co.jp
2018年1月30日号

利用者様の言葉と笑顔に元気を頂いています。1人1人の最高の笑顔を引き出していきけるように精一杯頑張ります。



スタッフ紹介
リハビリデイサービスわかすぎ
介護職員
小林 未沙



- 今号の目次
- スタッフ紹介
- インフルエンザについて学ぼう
- わかすぎ理学療法士の独り言
- 当施設のリハビリ機器の紹介
- 平成30年2月の行事予定



株式会社ありがとうでは、利用者様・ご家族様、ケアマネジャー様に当法人の各事業所をよく知ってもらうために、「ありがとう通信」を発行することになりました。当法人各事業所の情報や地域の情報・リハビリ関連情報などお役に立つ情報を発信していきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

インフルエンザについて学ぼう

今年も寒い冬の季節がやってきました。そこで気をつけたいのがインフルエンザです。今年の「特徴、症状、予防と対策」について、ご説明します。

・症状

今年もインフルエンザにかかる38度以上の急激な発熱や頭痛、倦怠感、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が強くあらわれます。それに加えて鼻水、咳、のどの痛みなどといった症状も出てきます。高齢の方や基礎疾患を持つ人、妊娠中、乳幼児がインフルエンザにかかれば、気管支炎や肺炎などを併発することがあり重症化し、最悪の場合、死に至ることもあるのです。それが新型インフルエンザの場合はその危険性が増すのです。そのため「インフルエンザかな？」と思った場合は、なるべく早めに病院に行き、適切な治療を受けるようにしたいです。

・インフルエンザとは？

インフルエンザと言っても一体どういうものなのか。それはインフルエンザウイルスによって起きる感染症です。2009年までは2つのA型と言われるインフルエンザ（香港A型とソ連A型）とB型と言われるインフルエンザの主に3つのインフルエンザが流行していました。これらは季節性インフルエンザと呼ばれています。2009年春からはこれに加え、さらに新型インフルエンザが流行し始めて世界中に広がりました。季節性インフルエンザは冬場に流行しましたが、新型インフルエンザは夏場にも流行ります。

・今年流行するインフルエンザの特徴

毎年流行するインフルエンザA型。A型の感染者が多いのはなぜ？

今年B型が少し多い傾向にあります。A型インフルエンザです。その理由として抗原（ウイルス）が少しずつ変化するためです。A型ウイルスは遺伝

子変異が起りやすく144通りもの亜型（型の中で細かい違い）があり、近年世界的に「H3N2」と「H1N1 pdm09」という亜型が流行しています。約数十年に一度の間隔で突然新しい亜型が現れ、これまでの亜型と入れ替わって（不連続抗原変異）大流行を起こすことがたまにありますが、さらに同じ亜型の中で頻繁に変異を繰り返して性質が少しずつ変化していくので連続抗原変異といって、毎年の感染者が出ます。

また、インフルエンザウイルスは他のウイルス性感染症と比べ、ウイルスの増殖が速いということも患者数を増やす大きな要因です。A型インフルエンザは症状も3つの型の中でも最も激しくなる事が多く、一般的な風邪とは違って、筋肉痛や関節痛など全身症状が強く現れるのが特徴です。

・インフルエンザ脳症や熱性けいれんの合併症のリスクも

インフルエンザの一番の怖いのが、ウイルスが急激に増殖することで合併症を引き起こす危険性があることです。特に幼児の場合、「中耳炎」「肺炎」「気管支炎」「インフルエンザ脳症」を起こす危険性があります。インフルエンザ脳症は、主に5歳以下で多く発症して、急激に症状が重くなり、意識障害やけいれん、異常行動などが起こります。

・予防

予防接種を受ければインフルエンザにかからない？

ワクチンの接種、つまり予防接種を受けますと、インフルエンザにかかりにくくなります。しかし、予防接種を受ければ絶対にインフルエンザにはかからないというわけではありません。予防接種の発病防止効果は成人には高いものの、100%ではないのです。

予防接種の発病防止効果は子供は20%～40%、成人は70%～90%、高齢者は30%～50%です。

外出後の手洗い・うがいは必須

手洗い・うがいは、手や咽喉頭の粘膜に付着している病原菌やウイルスなどを除去しますので、インフルエンザにも有効です。また、のどの粘膜が乾燥しているとインフルエンザの原因であるインフルエンザウイルスに感染しやすくなると言われています。のどの粘膜を潤すという理由でも、うがいは効果的な予防法です。

マスクは意味がない？

マスクはインフルエンザウイルスを通すから予防法にはならない、といった見方もあります。確かにマスクは全てのウイルスを防衛できるわけではありません。ただし、のどの粘膜の乾燥防止、手に付いたウイルスが口につくのを防ぐことなど、マスクの着用はインフルエンザの予防法としていくらか有効です。外出時にはマスク（性能の高いもの）を着用しましょう。

食事と睡眠は大事！

どんな病気でもそうですが、インフルエンザもやはり身体の抵抗力、免疫力が弱っていると発症しやすくなります。栄養バランスのとれた食事を心がけたり、しっかりと睡眠をとるようにしましょう。

その他の予防・対策

インフルエンザウイルスは乾燥した環境が好みます。加湿器などで部屋の湿度を保つといいです。部屋の換気も行なうとグッド。また、人ごみを避けるため不要な外出はせず、外出する際にはマスクを着用し、帰宅時には手洗い・うがいを忘れずに行ってください。



わかすぎ理学療法士の独り言

当施設のリハビリ機器の紹介

●レッドコードセラピー

レッドコードセラピーとは、現在20カ国以上のリハビリやフィットネスとして使用されている、ストレッチングや筋力増強の為に効果的な運動療法です。

天井から吊るされた赤いロープ《レッドコード》で身体を吊るし、自分の体重やレッドコードを利用した治療手技として理学療法現場では古くから用いられてきました。

近年では、このレッドコードを利用して骨折後のリハビリテーションや、神経筋疾患の弛緩運動など今までに無いさまざまな面での治療に用いられるようになってきました。

●レッドコードセラピーの効果

★リラクゼーション効果

○首、肩こりの軽減
○肩、腰、膝など関節の痛みの軽減

平成 30 年 2 月 午後の行事予定		
1日	木	
2日	金	
3日	土	
4日	日	休業日
5日	月	節分行事
6日	火	
7日	水	
8日	木	
9日	金	
10日	土	
11日	日	休業日
12日	月	祝日営業
13日	火	読書週間
14日	水	
15日	木	
16日	金	
17日	土	
18日	日	休業日
19日	月	カレンダー づくり
20日	火	
21日	水	
22日	木	
23日	金	
24日	土	
25日	日	休業日
26日	月	
27日	火	
28日	水	

●利用者様・ご家族様ご意見箱 ●

利用者様・ご家族様のご意見を少し紹介させていただきます。

- ・職員の皆様は本当に親切で心から感謝しております。
- ・職員の皆様はとても親切で良い雰囲気ですが、少し職員の人数が足りないと思います。
- ・カラオケルームを使わずにカラオケを催してほしいです。歌わない方も楽しく聞けるのではないのでしょうか？
- ・もう少しおいしそうなオヤツをだしてほしいです。
- ・昼食は皆で手を合わせてから食べ始めるようにしてほしいです。
- ・昼食前の口腔体操のレベルが低いです。

貴重なご意見を参考に今後のサービスの質の向上に努めていきたいと思ひます。ありがとうございました。

編集後記

立春とは申しませんが、まだ寒さが厳しい日が続いております。まだまだ風邪や感染症予防に気を付けていきたいです。わかすぎデイでは空気清浄機を使ったり、定时換気を行ったり、空気入れ替えも行っています。リハビリで身体を動かすレクでたくさん笑い健康に努めていきたいと思います。

施設長 道下 光生

○脳卒中、脳性麻痺などによる筋肉の緊張をほぐし関節の柔軟性の向上

※質の高い「リラククス」を得るには？
体に対してのあらゆるストレスが原因で肩こりや腰痛を起こすケースが多くあります。それらの治療法として多くの方法がありますが、高い効果を得るためには限りなく身体をリラククスさせた状態にすることが大事です。

レッドコードは重量を極力取り除くことができるため、高いリラククス状態を作り出すことができます。またリラククスされた状態でマッサージなどを併用すると症状の改善をさらに早めることができます。

★体の機能回復効果

- バランス能力向上による日常生活の改善
- 循環機能の改善・筋力強化による肩こり、腰痛予防
- 基礎代謝の向上による生活習慣病の予防・改善
- 脳卒中後の日常生活動作、(高齢者

() 転倒予防など

※どうして機能が回復するのか？

レッドコードのロープに支えられながら又ロープを握りながらの安心トレーニングを継続することで、緊張した体を少しずつほぐし体に負担をかけずに柔軟性やバランス機能の向上を目指していきます。

レッドコードで吊るされることにより、体重が軽くなったように感じ、痛みやつらさを伴わないストレッチ



や筋力増強が可能となり、日常生活における基本的な動作を改善していきます。怪我や転倒防止にもつながっていく、その結果身の回り動作の自立やご家族の介助量軽減が可能となっていきます。

また、レッドコードで体を支えることにより、痛みや無理のないポジションの設定や一人ひとりの体調や体の機能に応じた負荷レベルを設定できます。簡単に難易度の設定も行えますので利用者様を安全にサポートすることが出来ます。また、ひとつのトレーニングパターンで複数の神経筋を活性化できるので、短時間で終了することが出来ます。

以上のようなレッドコードセラピーの効果を是非一度体験してみてください。