

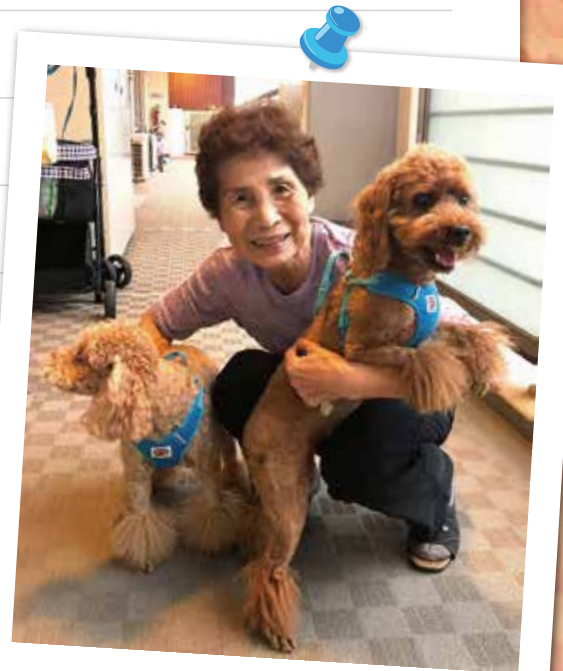
# すこやかTimes

医療法人アエバ会 すこやか生野

## 愛犬との散歩を楽しんでいます 🐕 🎵

N様は腰部の手術を17年前にされて以降、腰部痛に悩まされてきました。年を重ねる毎に、このまま歩けなくなったらどうしようという焦りや不安を持ち始めたそうです。足腰を鍛えたいという思いから、知り合いの勧めで当事業所をご利用される事となりました。殆どお休みされることなく、パワリハも精力的に行っていただきます。2年7ヵ月経った現在は腰部痛も軽減されています。また、以前よりも姿勢が良くなったと実感されているそうです。毎朝の日課である愛犬の散歩も欠かさず行われ、活動的な日常生活を送られています。

N様の様に、年齢による体の衰えに不安をお持ちの方や、老化によって動きにくくなったことを諦めていた方がいるのではないのでしょうか。そのような方でも、パワリハの実施でパワリハの効果を実感していただける方が一人でも増えるよう、職員一同皆様のご来所をお待ちしております 😊



すこやかパワリハ歴2年7ヵ月 (N様)

✚ 医療法人 アエバ会

すこやか生野

通所リハビリテーション事業所

TEL: 06-6717-8003 (直通)

TEL: 06-6717-8002 (代表)

FAX: 06-6717-8004 (通所)

アエバ会

検索

<http://www.aeba.or.jp/>



携帯から  
簡単アクセス

無料見学体験会 随時実施中!

お気軽にお問い合わせください。



# 家族もできる感染症予防

## 日常生活での予防

ご本人の予防はもちろん、介護する人も健康管理に気をつけ、自分が患者にならないこと、感染源にならないことが大切です。

### ①帰宅時に手洗いとうがいをする

外出先から帰宅した時には、手洗いとうがいを行います。うがいは、のどの奥だけではなく、口の中もしっかりとゆすぎます。手洗いは、手の隅々まで洗うことが、外の菌を持ち込まないポイントです。

介護者は、介護前後の手洗いも徹底します。手袋をつけてケアした場合も、手袋をはずした後に必ず手洗いをします。



### ②身体の清潔保持をする

感染症が流行する冬場は入浴が面倒になりがちですが、できるだけ清潔に保つよう心掛けましょう。特に陰部は汚れがたまりやすい場所。尿路感染症や皮膚感染症を予防するためにも、清潔な水とタオルで清潔保持をすることが大切です。

### ③予防接種を受けておく

高齢の方は、医師と相談のうえ毎冬に流行するインフルエンザの予防接種を受けておくといでしょう。接種後約1～2週間してから効果が現れるので、流行前の10～11月ごろ接種しておくとい万全です。家族や介護者も接種が望ましいでしょう。

### ④体力をつけ、楽しく過ごす

免疫の低下は、加齢のみではなく、栄養不良、睡眠不足、運動不足や過剰なストレスなどからも生じます。これらにより、体力が低下したり、体内のバランスを保つ機能が落ちると、さらに免疫力は低下し、感染症になりやすくなります。

食事・睡眠・運動などの生活習慣を整え、ストレスなく楽しく毎日を過ごして免疫機能を上げましょう。

## アエバ会グループのご案内

アエバ外科病院

入退院支援室・医療相談室

9月1日よりアエバ外科病院内に新しく 入退院支援室が開設されました

入退院支援室・医療相談室では、患者様が安心して、入院・通院・療養生活をしていただけるように、入退院支援看護師や医療ソーシャルワーカーがご相談をお伺いし、一緒に考え解決していくお手伝いをしています。

### 相談内容

- ・利用できる病院や施設、在宅サービスを知りたい
- ・医療費や入院諸費など、経済的なことが心配で相談をしたい
- ・療養生活に不安がある
- ・医療保険、介護保険などの社会医療制度のことを知りたい
- ・退院後の生活や介護の相談をしたい

### 入退院支援室・医療相談室

場 所：4階（旧館エレベーターすぐ）

時 間：9時～17時

対象者：入院患者様

TEL：06-6715-0771（代表）