



湯野の散歩 #166



病院の近くに朝顔が咲いていました。  
 夏バテしそうな暑さが続いているようですが、  
 その涼しげな姿に元気をもらいました。

## 新型コロナウイルスへの対策も含め 個人防護具の着脱練習を実施!

**当** 院では、新型コロナウイルス対策も含め、個人防護具の着脱練習を実施しています。ウイルスは粘膜に入り込むことはできませんが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われています(物の表面についたウイルスは時間が経てば壊れてしましますが、物の種類によっては24〜72時間程度感染する力を持つと言われています)。



そのため、医療現場では「粘膜への入り込みを防ぐ」ことが一番重要になります。患者さまを守るためには、まずは私たち自身を守らなければなりません。つまり、私たち自身は、医療現場で身がウイルスに感染しないよう、知識を磨き、訓練を重ねなければならぬのです。患者さまの安全を確保するため、私たちは日々感染予防対策に取り組んでいます。

## 簡単ストレッチで腰痛を防ぎましょう。

**新** 型コロナウイルスによる自粛生活が続く、思いつきり体を動かす機会が減っています。運動不足による腰痛に悩んでいる方もいらっしゃるのでは? そこで、正しい姿勢を保つために重要な役割を担う「腸腰筋」のストレッチをご紹介します。



① 仰向けに寝ます。② 片足を胸につける要領で曲げ、10〜20秒両手で抱え込みます。抱えた足の反対側の足は膝をしっかりと伸ばした状態で保ちます。③ 反対側の足も同様に行います。これを2セット行うだけで、腰痛予防対策に! 気になる点がある方は、リハビリスタッフまでお気軽にお尋ねください。

## 4月に消化器内科が専門の高松医師をお迎えしました!

**今** 年の4月、当院の新しい仲間として高松悠(たかまつ ゆう)医師が着任されました。専門は消化器内科で、主に障害者病棟と療養に入院されている患者さまを担当されます。出身は福岡県で、趣味はグルメを楽しむ旅行です。

●高松医師より「活気と熱意のあふれたスタッフと一緒に頑張ります。どうぞよろしくお願いします。」



## スタッフ紹介



周南リハビリテーション病院(看護師)  
**曾我 真至** (そが まさのり)さん  
 趣味は筋トレで、頼れるパパを目指して日々励んでいます。ほか、中型バイクの免許を持っているのでツーリングも楽しんでいます。好きな言葉は「笑う門には福来たる」です。患者さまとご家族を笑顔にできるよう、これからも一生懸命頑張ります! 次号では、グループホーム和みの中本倫子さんを紹介します。

## 医療法人社団生和会 グループホーム **和み**



## スイカ割りを楽しみました!

利用者さまと一緒に夏の風物詩「スイカ割り」をしました。半月型に切ってかぶりついたり、種を飛ばしたり...と、皆さまの笑顔が弾けるととても楽しいひと時を過ごしました。子どもも大人も大好きなこのスイカは、ウリ科の植物なので体を冷やす作用があります。夏にぴったりなデザートですが、食べ過ぎにはご注意ください。

イベント情報		8月	9月
8月	3日(月)~5日(水)	防府天満宮御誕辰祭	
	22日(土)~9月26日(土)の毎週土曜	サタフラ (周防大島サタデーフラ)	
9月	11日(金)~30日(水)の土日祝	秋の遊覧船「紅葉船」(岩国市)	
	21日(月・祝)	第33回下松吹奏楽の集い2020	
	26日(土)・27日(日)	山崎八幡宮秋季例大祭	

※2020年7月25日現在の情報です

**新** 型コロナウイルスにより例年とは過ごし方の異なる夏を迎えています。暑い暑さは変わりませんが、キュウリやトマト、トウモロコシ、ナスなどビタミンカラーの食べ物は食欲を刺激すると言われています。食欲が落ちた時にぜひお試しください。