



# のむらだより



発行所・医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 http://www.shuwakai-nomura.or.jp/ 発行人・平野 学

## コロナ禍における リハビリテーション科の現場から

兵庫県保険医協会  
第30回日常診療経験交流会

～事例報告も含めて～



仲谷理学療法士

発表の最後には、身近に感染者が出た時の対応を事例も挙げて紹介し、正確な情報や状況を伝えることの重要性と、どんな状況になっても慌てないために、感染が判明した後の対応を徹底しておくことが必要であることが報告されました。

総務 楠 良寛

十月三十一日、第三十回日常診療経験交流会が開催され、野村医院からは仲谷理学療法士が「コロナ禍におけるリハビリテーション科の現場から」と題して発表を行いました。

野村医院は、昨年の日常診療経験交流会でも、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止への取り組みを発表しましたが、その後の取り組みとして、感染拡大防止の取り組みを継続しながら、新型コロナウイルスのワクチン接種を実施。初めての取り組みのため、いろいろ模索をしながら全職員の協力体制で臨んでいました。



「二刀流」大谷翔平

みさき漁

### 医院前の植栽を手入れ



県が管理する道路等の美化清掃活動を地域のボランティアが行う「ひょうごアドプト」制度に登録して、医院前の県道植栽の手入れを行うことになりました。初回活動を十月初旬に行いましたが、伸び放題だった雑草を引き抜いてかなりすっきりしました。継続的に取り組んで、地域の美化に協力していきたいと思えます。

ふれあい  
春は楽天ソフト、夏から秋はオリックス・セリー、春は阪神、夏は阪神巨人、秋はヤクルト。例年になく見えていて楽しいプロ野球のペナントレース、この号が出るころはCS・日本シリーズか？  
♥海外大リーグでは、今や誰でも知る「二刀流」大谷翔平選手。走・攻・守のずば抜けた才能・力を発揮し、打は最後までホームランを競い、投げてはペーブルス以来の二桁勝利をめざした。結果、打者一三八安打、一〇〇打点、一〇三得点、投手一三〇回、一五六奪三振の投打五部門で一〇〇以上達成の歴史的活躍。また、三塁打八本(リーグ一位)、盗塁二六(同五位)も見逃せない。MVPはあるか？  
シーズン通して投打両立を貫き「現在進行形の歴史」(福島良一大リーグ評論家)を見せてくれた二刀流、来年も胸躍る夢のような活躍を。自主トレ開始から日本シリーズまで長丁場、走り込み・素振り・投球・体感トレを積み重ね、何より自己管理の徹底。それがあっての美りの秋♥総選挙只中、政権交代を争い野党がしのぎを削る。過去の政権の悪行には一切触れず、表紙だけ変えて短期間作戦の与党逃げ切りか？政権選択の選挙(枝野立民代表、志位共産委員長)、生存のための政権交代(福島社民党首)、政権交代で消費税減税(山本れいわ代表)。市民と野党共闘の力で政権交代か？(GK)



# 防ごう ノロウイルス

管理栄養士 笠井 裕美

ノロウイルスは、ウイルス によって感染します。性食中毒の原因物質の一つであり、特に冬季に流行し、感染力が強いのが特徴です。潜伏期間は二四〜四八時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などです。感染の原因は、人から人への感染、食品から人への感染、特に食品を取り扱った人の手を介してウイルスが食品につき、それを食べて感染することがあります。人から人への感染は、感染者の嘔吐物や便にウイルスが含まれ、手などについて口から感染する場合や、嘔吐物の飛沫から感染する場合があり、また、手すり、ドアノブからの感染があります。食品中のウイルスは加熱により感染力をなくすことができます。食品の中心温度が八五〜九〇度になるように、九〇秒以上加熱してから食べましょう。また、調理器具も八五度になるように五分以上の熱湯消毒、もしくは塩素系消毒剤(漂白剤)を希釈したものを使用しましょう。

調理の時や食事の前、トイレの後などには、石けんを使い、しっかりと手を洗いましょう。一般に手指の消毒用アルコールは、ノロウイルスに効果がありません。便や嘔吐物の処理をする時は、必ずビニール手袋を使用しましょう。汚物の消毒は市販の塩素系消毒剤(漂白剤)を希釈したものを使用しましょう。

# 健康一口アドバイス

377

人とお猿さんの違いは何でしょうか。話す?もしかしたら、お話ししているかもしれないですね。

その違いを親指という人がいます。親指を動かす長母指屈筋と短母指伸筋という筋肉がお猿さんには無く、この筋肉は親指の曲げ伸ばしだけでなく、道具を使う際に大きく関係してきます。道具を使うことで様々な文化が生まれ、現在の私たちがいるのもかもしれません。他には歩き方の違いですね。お猿さんは四足歩行ですが、人は二本の足で歩きます。今回はその歩き方についてです。皆さんは「歩く」ということに対してどのようなイメージがあるでしょうか。「足があららな」「足、しっかりと足あ

また、歩行「足をあげる」というイメージが強いのではないかと思います。毎回足をあげようと頑張っていたらすぐ疲れてしまいます。それに、足をあげるだけではその場で足踏みするだけになります。何かしらの前方向へ進む力が加わって初めて前に歩くことが出来ます。歩く時は「足をあげる」というより反対の足でどれだけ「支えられるか」ということを意識してみませんか。支えがあるからこそ、

また、歩行の二歩目と二歩目以降は少し違ってきます。大まかに例えると、大きな物を押し出す際、動き出すまでが大変ですが、動き出すと押す力は少なくなるイメージです。

一歩目の振り出しは立っている状態(動きが無い状態)から自分の力で足を振り出します。

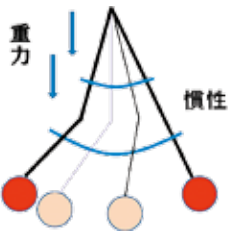


## 歩き方について

リハビリ版

余裕をもって足を振り出すことができます。歩幅が大きくなり、つま先で蹴り出し、前に進む力を生み出します。

次に身体の造りを少しだけ。人の身体の動く箇所である肩、膝、足首など、全ては関節になります。関節はその中にある軸を中心に回転することができます。逆に、回転することしか出来ません。身体中の回転が合わさり、歩いたり、立ったりの動作になるのです。



と、つま先で床を蹴ることで床から伝わってくる力(床反力)を利用することで、必要な力を減らすことが出来ます。

一歩目が出にくい人(筋力低下、足がすぐむ等)に試して頂きたいのですが、歩く前に片方の足を引いて、引いた足から動き始めてみて下さい。

①骨盤が前に傾き、前に進む力が生まれる。

②太ももの前の筋肉が伸ばされることで、縮もうとする。

③振り子のように前に振られる力が加わる。

これらにより、一歩目が出しやすくなるかもしれません。※バランスの悪い方は前に倒れない様、手すり等を持って行って下さい。

歩行動作は何年もの歳月をかけて習得する難しいものです。今回だけではとても書ききれないですし、人それぞれ(年齢、既往歴、体型など)異なります。ちょっと危ないなと思う方や、よく分からなかったけど興味があるという方は、当院リハビリスタッフまでお声がけください。

理学療法士 前田 晃英

## お知らせ

※新型コロナウイルスの影響により、教室関係は当面の間休止させていただいております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

## 短歌

「核兵器禁止条約批准続々と」

核兵器 禁止条約 次々と  
世界の良識 批准が進む  
被爆者の 心逆なで する政府  
政府を変えて 批准を目指せ

—西澤 求甫—

## 11月のテーマ

### 健康情報 (兵庫県保険医協会)

#### —テレホンサービス—

月曜日/ 喉のできもの、腫瘍  
火曜日/ 入れ歯の取り扱いについて  
水曜日/ レジオネラ肺炎  
木曜日/ クラミジア症  
金土日/ 政府の低医療費政策

※3日(水・祝)は火のテーマを、  
23日(火・祝)には月のテーマを放送します。

TELフリーダイヤル 0120-979-451

## New Face

### 新入職員紹介



受付 竹田 美江

七月五日より、野村医院の受付スタッフとして勤務しております。竹田美江と申します。

マスクの外せない日々が続いておりますが、マスク越しでもわかるくらい笑顔でお迎えできるような心がけたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



デイサービスのむら 安田 菜津美

七月十七日より、地域生活支援ハウスのむらにデイサービス・パート職員として配属になりました。安田菜津美と申します。

安心・安全で楽しい時間を過ごして頂ける様に、一生懸命頑張りますので、よろしくお願致します。