

# みなみかぜ



南台病院 広報誌

平成 29年 11月 Vol.17

## 捨てる前にひと工夫 ～お家でも探せるリハビリの道具～

リハビリテーション科

私たちが関わる患者様の中には「リハビリのために毎回、病院に通うのが大変。」「お家でも身体を動かしたい。」という方もいらっしゃいます。しかし同じように「家にはリハビリで使う道具がないから……。」「道具を揃えるのもお金がかかるし……。」という声も多く聞かれます。ですが、ご安心ください。私たちが普段の生活で使用しているものでリハビリに使えるものは沢山あります。



例えば、サランラップの芯。



これを両手に持って持ち上げたり、身体をひねったりするだけで肩や体幹（お腹まわり）の体操になります。

長めのタオルやパンストは両足に巻いて広げるだけで足の外側の筋肉を鍛えることができます。自転車のタイヤのチューブも同じように使えます。



他にも洗濯バサミは指の力を強めるために使えますし、空のペットボトルに水を入れるだけで腕の筋肉を鍛える重りとして使うこともできます。



ほんの一例を挙げましたがこのように使える道具はたくさんあります。普段だったら捨ててしまうものでも正しい方法で使えばリハビリに役立ってくれます。皆さんも是非、お家にある道具でできる練習を見つけてみましょう。



## 「無料なんでも医療相談」のご案内

日 時：毎週水曜日、午後3時～3時30分

場 所：南台病院 外来診察室

※事前の予約は不要ですので、受付窓口又は外来看護師まで、お気軽に声をおかけ下さい。

実施日	担 当	実施日	担 当
11月1日(水)	勝見副院長	11月15日(水)	看護部
11月8日(水)	検査科	11月22日(水)	地域医療連携室

※過去の相談内容：介護保険の申請方法について

家族が認知症となり、どう関わっていけば良いか

特養と老健とはどのような違いがあるのか など

## ■インフルエンザワクチンについて■

薬剤科

今年もインフルエンザの季節がやってきました。流行中は人ごみを避け、うがいや、手洗いなど日常衛生に気を配ることが大切ですが、加えてワクチンの接種を行うと効果があります。

### 1. インフルエンザワクチン接種は必要？

インフルエンザは感染すると高熱・全身のだるさや筋肉関節の痛みなど全身症状の強い病気です。特に高齢者の場合は肺炎などの合併症につながることもあります。感染した場合もワクチンを接種していれば、症状が軽くてすむことが多いことがわかっています。インフルエンザワクチンの接種によって、肺炎などの合併症を予防する点からも必要と考えられています。

### 2. インフルエンザワクチンの内容は？

今冬の「インフルエンザワクチン」は、インフルエンザ A 型2種類(シンガポール、香港)、B 型2種類(プーケット、テキサス)の合計4種類です。

A 型株	A/シンガポール/GP1908/2015 (IVR-180) [H1N1]pdm09
	A/香港/4801/2014 (X-263) [H3N2]
B 型株	B/プーケット/3073/2013 (山形系統)
	B/テキサス/2/2013 (ビクトリア系統)

### 3. インフルエンザワクチンの効果の期間は？

個人差はありますが、ワクチン接種から抗体獲得まで約2週間ほどかかり、効果持続は接種後約5ヶ月といわれています。接種時期は12月上旬には終わらせるのが理想的です



### 4. 卵にアレルギーのある人のインフルエンザワクチン接種は？

卵アレルギーの程度にもよりますが、ほとんどの場合問題なく接種できます。インフルエンザワクチンは、発育鶏卵を使うために、ごくわずか鶏卵由来成分がワクチンの中に残って、アレルギー症状がまれに起こることもあります。しかし、近年は、**軽い卵アレルギーではほとんど問題にはなりません。**重篤な卵アレルギーのある方、例えば鶏卵を食べてひどい蕁麻疹(じんましん)や発疹(ほっしん)を生じたり、口の中がしびれたりする方や、卵成分でアナフィラキシーショックを起こしたことがある方は、**接種前に医師とよく相談のうえ、十分に注意して接種を受けることを勧めます。**

## インフルエンザの予防接種について

当院では、下記のとおりインフルエンザの予防接種を実施しています。

**期 間：10月16日(月)～12月28日(木)**

月曜日から土曜日まで受け付けております。なお予約の必要はございませんので、お気軽にご利用ください。(詳細は医事課受付まで)

**当院では祝日を除く毎週土曜日の午前・午後とも診療を行っております。ご利用下さい。**

**診療受付時間(月曜日～土曜日) 午前：8時30分～11時30分**

**午後：1時～4時**

社会福祉法人黎明会 南台病院 〒187-0032 東京都小平市小川町1-485

電話番号：042-341-7111(代) ホームページ：<http://www.minamidaihp.jp/>