



つなぐ vol.140

[発行] 医療法人社団
武部整形外科
リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277
FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>
<https://www.takebe-seikeiga.com/>

再確認!

新型コロナウイルスの 感染対策



オミクロン株の広がりにより、新型コロナウイルスの感染者数は減少していません。3回目のワクチン接種も進んでいますが、基本的な感染対策は引き続き行う必要があります。感染対策をもう一度確認し、感染拡大防止に取り組みましょう。







確認しよう! 基本的な感染対策

マスクの着用

鼻と口の両方を確実に覆い、顔とマスクの隙間が出来ないようにしましょう。

「不織布マスク」は、布マスクやウレタンマスクよりも効果が高いことが示されています。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
						
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

*2 慶応義塾大学による実験結果

正しい手洗い

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染だけでなく、接触感染にも注意が必要です。

人は無意識に平均 1 時間に 23 回顔を触っているとされています。しっかり手を洗い、目・鼻・口を触らないようにしましょう。ハンドソープを使って、きちんと手を洗うとウイルス量を 100 万分の 1 まで減らすことができます。



3 密を防ごう

① 密閉にならないようこまめな換気を！

風の流れが出来るよう2方向の窓を数分程度、全開にしましょう。(毎時2回以上)窓が1つしかない場合でも入口のドアを開けることで空気が出来ます。

② 密集しないよう距離を取りましょう！

他の人とはお互いに手を伸ばして届かない十分な距離を取りましょう。スーパーのレジで並んでいる時は、前の人に近づきやすいので注意です！

③ 密接した会話や発声は、避けましょう！

WHO(世界保健機関)は『5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫が飛ぶ』と報告しています。会話をするときは十分に距離を取り、マスクを着用しましょう。

コロナフレイルに注意しよう！

コロナフレイルとは？

新型コロナウイルスの感染予防のために、活動量が低下(外出が減り、自宅にいたことが多くなったなど)することによって体力が低下している状態です。

筋肉量が減る、歩くのが遅くなる、認知機能の低下や筋力低下による関節の痛みが出るなどの状態ではフレイル(虚弱)が進んでいるかもしれません！

2週間動かないでいると7年分の筋肉が落ちるという研究結果もあります！

① 筋トレと日に当たる運動

フレイルを防ぐためには筋肉を減らさないことが大事になります。

ラジオ体操でも筋肉を維持することに十分効果があります。家事をしながら踵上げやテレビを見ながら足踏みや立ち座りの運動など“ながら”運動なら無理なくできますよ！

太陽の光を浴びることで骨を強くするビタミンDを体内で作り出すことができます。

また、歩くことは血糖値や血圧の改善、心肺機能の向上や骨粗相症、腰痛にも効果があるとされています。

歩数計(スマートフォンにも歩数計の機能がついています)をつけることによって距離や歩数が目で見てわかるようになるので励みになってやる気が出ますよ！

② 筋肉を減らさない食事

低栄養ではフレイルの加速だけでなく免疫力も下げてしまいます。特に、タンパク質が減ると筋肉量も減少してしまうので、意識してタンパク質を多く含む食べ物(肉・魚・卵など)を加えるようにしましょう。

③ 交流の機会を持つ

人との会話は認知機能低下の予防になります。感染対策をしっかり行い交流の機会を持つようにしましょう。



院内新聞
2022
3月

「室内で簡単トレーニング！」

こんにちは！寒さやコロナウイルスの関係でなかなか外出しにくいですがいかがお過ごしでしょうか？この時期運動不足になりがちですので、今回は室内で誰でも簡単に出来る運動をご紹介しますので是非お役立て下さい！

片足立ち

何かに掴まりながら
行ってもOK！



【やり方】

- ・足を腰幅程度に広げて立ちます。
- ・片足を少しだけ上げて**1分間キープ**します。
- ※目線は真っ直ぐ前を見ましょう。
- ・反対の足も同じように行いましょう。

【効果】

- ・姿勢の改善
- ・バランス能力の向上
- ・冷え性の改善
- ふくらはぎに刺激が加わるため血流が良くなり足先の冷えの改善に効果があります。

腹筋



肩甲骨が浮く
くらいまで
上げましょう！



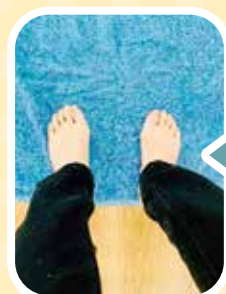
【やり方】

- ・仰向けになり、膝を曲げて足を少し開きます。
- ・両手を伸ばして太ももに置きましょう。
- ・息を吸いながら頭と肩を上げて両手を膝の方に滑らせませす。その後息を吐きながら5秒間静止します。（目安：10回2セット）
- ※お腹を見ながら行うとより効きやすくなります。

【効果】

- ・姿勢改善、腰痛予防
- ※腰痛の方は無理しないようにお願いします。

タオルギャザー



【やり方】

- ・椅子に座り足の下にタオルを敷きます。
- ・足の指を握ってタオルを手繰り寄せていきます。（握る⇔放す）

【効果】

- ・転倒予防、扁平足の改善
- 扁平足(へんぺいそく)とは足の裏の土踏まずが少ない状態のことです。疲れやすくなったり、外反母趾などになりやすくなります。

いかがでしたか？今回は室内でも簡単に出来る運動を3つご紹介いたしました！
皆さんのお役に立つことが出来れば幸いです。
少しでもいいので体を動かして、運動不足にならないようにしていきましょう！

耳鼻咽喉科診察室より

第八回

めまいのリハビリ
～治療は「薬だけ」ではありません～

今回は、とても多くの方が悩む「めまい・ふらつき」について、そしてその治療のひとつであるめまいのリハビリについてお話ししたいと思います。

めまいはとても多くの方が悩む身体の症状です。私たちの体のバランスには、①目でものを見る「視覚」、②耳にある平衡感覚器「内耳（その中でも前庭という部分）」、③足の裏の「体性感覚」が関与しています。その3つの感覚器からの「自分がどこに、どのように、どのような姿勢でいるのか」という情報を脳で集めて、身体の動きをコントロールしています。これらの一つでも異常をきたすと、めまいやふらつきを感じます。

バランスの3要素

- ① 視 覚 : 周りが動いたり自分が動いたときに、目と脳がうまく連動する
- ② 内耳（前庭） : 身体の位置や体勢に併せてバランスをとる
- ③ 体 性 感 覚 : 動いたときにバランスをとる



これらの一つでも機能低下が起こると、めまいやふらつきが起こる

よくある症状には、「急に振り返ったり、下を向いたときにめまいやふらつきを感じる」というものがありますが、こういった場合は「前庭の機能低下」を疑います。また、ご高齢の方で歩行時や起立時にふらついてしまう場合は、加えて体性感覚の低下、筋力の低下も考えられます。

当科では、めまいの原因の診断後、まず必要に応じて内服治療などを行い、さらに上記の「バランスの3要素」を鍛えるめまいリハビリを行っています。学会でも、薬物治療に加えてリハビリを取り入れることで、めまい症状の改善率があがることが報告されています。ひとりひとりのめまいの症状や体力に応じて、リハビリの内容を検討し、週1回程度リハビリ室で理学療法士と一緒にを行い、めまいに関する感覚器の機能の回復に取り組みます。リハビリを行うことで、今現在のめまい症状を抑えるだけでなく、再発しにくくなります。

なかなか内服治療だけで改善せず、めまいやふらつきなどの症状にずっと悩まされている方は、「もう治らない」「年のせい」などとあきらめずに、ぜひめまいのリハビリを受けていただきたいです。まずは耳鼻咽喉科外来にご相談ください。

耳鼻咽喉科 武部 真理子

「みんなの健康教室」（ラジオ関西：558KHz）に武部 健 院長が出演します！是非お聞きください！

- ・ 3/19（土） 午前7:00～8:00 変形性腰椎症の治療法
- ・ 3/26（土） 午前7:00～8:00 肩関節周囲炎（四十肩・五十肩）

※過去放送分は、関西ラジオポッドキャストで聞くことができます。

<http://jocr.jp/podcast/index.html>