



## 3つの“密”を避けて外出を…

### ①換気の悪い 密閉空間



### ②多数が集まる 密集場所



### ③間近で会話や 発声をする 密接場面

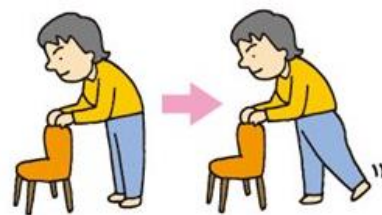


## ※ 不要不急な外出は避けましょう！

### 《自宅でできるかんたん体操》

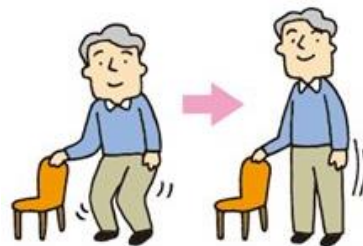
#### ①.足の後ろ上げ

両足を少し開き、椅子から少し離れて立ちます。上体を少し前に傾け、片足をゆっくり後ろに上げます。この時、膝が曲がらないようにするのがポイントです。ゆっくり上げ下げし元の姿勢に戻します。



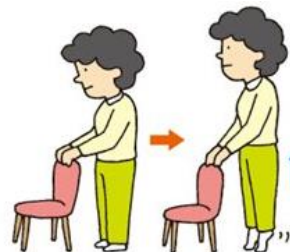
#### ②.4分の1スクワット

足を肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。上体をまっすぐにしたままゆっくり膝を曲げていく。「1・2・3・4」とゆっくり4分の1くらいの軽めの屈曲で大丈夫です。伸ばす時も「1・2・3・4」とゆっくりと元の姿勢に戻ります。



#### ③.つま先立ち

軽く両足を開き、椅子から少し離れて立ちます。つま先を軸にして「1・2・3・4」とゆっくりかかとを上げ、「1.2.3.4」とゆっくりかかとを下ろします。バランスが取りにくい時は壁に手をそえて行くと良いです。



## ～利用者様のご紹介～

在宅では入浴が困難な方やコロナウイルスの為デイサービスに行けていない方で、以前紹介した「洗髪器サッパリさん」での洗髪を楽しみにご利用されている方が増えました。そこで、第2段として、「寝たまま足浴器」を購入してみました。足水虫や血行不良の方、足の匂いが気になる方、ぜひ寝たままできる足浴の気持ち良さを試してみませんか？訪問時などいつでもお声がけして下さいね!!



### 八百津町のT・S様

現在、週1回の訪問入浴をされていますが、いつも足が冷たいと布団の中に電気行火を入れられています。「寝たまま足浴器」をご紹介した所、ぜひ試してみたいとのお返事を頂きました。思ったよりも大きめですが、寝たまま足首までお湯に浸かる事ができるので、温かく気持ち良いと喜んでもらえました。血行促進され、清潔感も保持され、なによりT・S様の気持ち良い姿が見れた事に看護師はとても幸せを感じました。奥様・お孫さんも一緒に手伝って頂き感謝の気持ちでいっぱいになりました。

～お詫び申し上げます～

コロナウイルス拡散防止の為、幼・小・中・高校が休校となっています。小さい子供がいるスタッフはお休みや交替で勤務している現状です。その為、急な時間変更をお願いする事があり、ご利用者様やご家族様、担当ケアマネジャー様には大変なご迷惑をお掛けしております。皆様には暖かいお言葉をかけて頂き、とても励みとなっております。スタッフ一同、誠心誠意をもってサービスをさせていただきます。今後とも、よろしくお願い致します。

☆お気軽にお問合せください☆

TEL 0574-49-7570  
FAX 0574-49-7571



ケアフル

訪問看護リハビリステーション

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21