

弥生だより

3月に入り穏やかな春の陽気も増えました。桜の時期ですね。

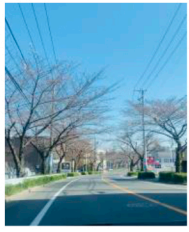
名古屋でも21日に愛知県独自の【厳重警戒宣言】が解除されました。

例年桜の時期には、鶴舞公園には多くの花見客が訪れているようですが、コロナウイルス感染拡大防止のために、政府はお花見や宴会はしないように求めています。

綺麗な桜を会話や食べ物で楽しみながら過ごせる日が来ることを切に願っています。

この時期は、急激に暖かくなると思いますが、同時に【花冷え】と言って、高緯度地方から冷たい空気を持った高気圧が南下し気温が低くなるそんな時期もあります。気温の変化で体調を崩しやすい季節でもありますので、ご注意ください。

ゆっくり花見ができないので、名古屋のある場所の風景を……。なじみがある、覚えある風景と思われる方もいらっしゃるかと思いますが、太白区の桜並木 うっすら色いてきました。写真上



どこでしょうか？

スタッフ紹介

医療事務員 **村井 真紀子 (愛知県)**

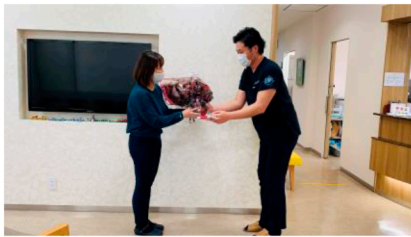
はじめまして。3月より入職しました医事の村井です。患者さんやスタッフに対して、縁の下の力持ちのような存在でありたいと思います。どうぞよろしく願います。

★在籍スタッフより一言★
落ち着いている
馴染みやすい
和菓子のイメージ
スポーツ自転車が似合



お知らせ

在宅医療部の医療事務員 河合さんが3月末日をもって退職されました。ときばきお仕事をされて頼りになる河合さん、みんなとても残念に思っていますが、次の夢に向かって頑張ってもらいたいです。



コラム

(正しい杖の使い方・持ち方)

今回は、車を運転している際に杖をつけて歩かれている方の姿が気になったため、杖の使い方についてのお話しをします。

SGマーク基準書では、杖の先を同じ側の足先の前方20センチにおき、肘を30~40度(もともと自然な角度)に曲げた位置で、杖の長さを決めるようにすすめています。

杖の長さを計算する簡単な方法として、
伸張×0.5cm+2~3cm
というのがあるので参考にしてください。

杖をつくのは、×痛みがあったり、麻痺がある側ではなく
○良い側でつくのが原則です。



持ち方については、人差し指をかけてもかかなくてもよいですが、基本的には写真のような形になります。その際、親指側で握りたくなるのですが、小指側で握る方が体重をかけたりするときの安定性は増す傾向にあります。親指側で握るようにすると、肩がいかり肩(肩が少し上がった姿勢)となりやすくなるため、返って体重をかけにくくなります。

また、円背が強い方の場合は、歩行器や両手杖を指導することがあります。最近では、坂道でアシストしてくれて、下り坂ではブレーキをかけてくれるものもあります。何を使うべきかなども理学療法士にご相談いただければと思います。

