如月だより

一年の中で一番寒いと言われる2月 朝晩の寒さについつい体を丸くしてしまいます。先日あるネットニュースを見て【ほっこり】しました。そこには孫がプレゼントしてくれたコタツで丸くなり、いい笑顔を見せるお爺さんの写真 日々おじいちゃんと孫の暮らしを発信しているSNSでしたが、仕事一筋で働いてきたおじいちゃんが退職後に趣味がなく「早く天国に逝きたい」という、その言葉を冗談でも悲しむおじいちゃん子の孫が、一日一日を少しでも楽しめるようにおじいちゃんができることを探し続けるかかわりが綴られています。

実家の建て替えでインテリアが変わったことを理由におじいちゃんの好きだったコタツが不採用になったときのおじいちゃんと、孫のプレゼントのコタツに入るおじいちゃんの差に笑えました。

純粋に喜ぶおじいちゃんの笑顔、その反応を見て喜ぶ孫、どんなことでも【人を幸せな気持ちにできる】ことが素敵だなと想いました。それが家族であっても、そうでなくても。

自分たちが関わらせてもらっている皆様にもホッコリしてもらえるような、一日一日楽しんで過ごせるような関りができるようにしたいと感じたこの頃です。

手指衛生のあれこれ(正しい知識を身につけましょう)

コロナウイルス感染症が蔓延し、感染予防行動に皆さんが今まで以上に留意しながら生活されようになってきました。が、時々見かける【おやっ?】と思う感染対策・・・・情報量も多く、何が正しいのか錯綜しているようにも感じることがありました。折角行っている感染対策をぜひとも効果的なものにしましょう!今一度、皆さんと感染対策を振り返りたいと思います。

【手指衛生】これは基本中の基本。流水と石鹸による丁寧な手洗いが効果的です。アルコール消毒も効果があります。ただ、これは条件付き。目に見える汚染があるときには、流水と石鹸による丁寧な手洗いを行わないと、アルコール消毒も意味がありません。また水分が手に残った状態でアルコール消毒をしても十分な消毒効果は得られません。

さらには消毒に関しては品質・有効性・人体への安全性の確認された医薬品・医薬部外品の表示のあるもの、アルコール濃度70%以上95%以下のエタノールを使用するよう厚労省で掲載しています(70%以上のエタノールが入手困難の場合には60%台でも一定の有効性があると考えられている報告があり差し支えなしの記載あり)

【消毒に関して】消毒液を空間に噴霧することは、吸入による毒性や空気中に存在しうるウイルスを不活化できるかどうかが不確実であることから「行わない」ことが推奨されています。また人体への噴霧も推奨されていません。アルコールの場合に引火性も問題になりますし、WHOは人体に噴霧することはいかなる状況であっても推奨されないこと、感染者の飛沫や接触によるウイルス感染力を低下させることにはならないことを明記していますので、絶対に行わないようにしましょう。

【環境消毒の基本】は、清拭することとスポットでの消毒。消毒薬を使用する際も噴霧するだけでは十分にいきわたらない可能性があり、十分に噴霧後にクロスで拭くか、消毒薬をクロスにしみこませてから使用します。

【人体に日常的に使用する消毒薬】は、手指衛生の為の擦式アルコール製剤、手洗い用の石鹸などです。手指が生体湿性物質(血液・汗を除くすべての体液・分泌物・排泄物・傷のある皮膚や粘膜)などで汚れている場合には、石鹸と流水で洗うことが基本で手洗い用の石鹸でも新型コロナウイルスに対して効果が期待できます。その際には**【洗い残しがないように意識すること】**【十分な時間をかけて洗うこと】がポイントです。手荒れ対策で保湿もしっかり行いましょう!

参考・引用文献:厚生労働省 HP 新型コロナウイルス対策Q&A68

コロナ禍でも身体を動かしましょう(パート①)

コロナの影響でなかなか身体を動かせていない、外出できていない方も多いと思い、**「せっかくなら、よりよい運動をしましょう!」**という想いで足首の運動についてお話しします。ふくらはぎは第二の心臓と言われるくらい足に溜まった血流を心臓へ戻す機能があります。鍛えることで身体の循環をよくする効果があります。また、立ち上がりや歩く際の踏ん張り、地面をけることが安定し、転倒の予防が期待されます。

筋力トレーニング

よくある足首の運動ではありますが、左図のようなトレーニングになってしまうと太ももの筋肉が働いてしまいます。しっかりと足へ体重を乗せた状態で行うことで、『歩くときに使うふくらはぎの筋肉の使い方』の練習になります。

運動は、ゆっくりと行い

特に「足を下ろすときに5秒くらいかけて下ろす」方が効果的です。おそらく10回も行うと疲れると思います。まずはできる範囲、負荷量から行なうようにしてください。

×よくない運動

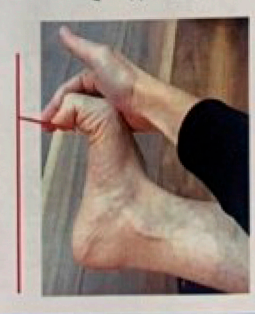
※太ももの筋肉が働いて非効率なトレーニング

負荷量

(例) 弱5回で疲れる × 3セット
↓ 6回×3セット か、5回×4セット
↓ 強4回×3セット

柔軟運動

足の指は、「床を掴むように」使ってもらいたいため、特に曲げる方への柔軟運動が効果的です。



床を掴めるように

少し伸びている状態で5秒程維持
←
そこから一度元に戻す
←
再度先ほどよりも少し伸ばす

を繰り返す方法が良いと思います。

痛みがない範囲で頑張り過ぎない程度で行なってください。

コロナで大変な中ですが、一緒に頑張りましょう!

※足の甲が硬くなりやすい