

麻生すこやか通信

VOL. 38

医療法人 札幌麻生脳神経外科病院 広報誌 2020年7月

Not Lose to COVI D-19

新型コロナウイルスに 負けない!

院長 飛驒 一利

2020年の前半は世界中で新型コロナウイルスが猛威を振るい、その中で日本はなんとか医療崩壊を免れ、3月からの自粛も少しずつ解除されつつあります。私自身も3月初めから6月末までの全ての学会、研究会、講演会がいずれも延期・中止となり、StayHomeならぬStaySapporoでした。家族と過ごす時間も増えました。

当院では外来の患者さまは25%ほど減少しましたが、手術件数は6月末までで318件と昨年とほとんど変わらぬ数字でした。しかし患者さまの面会を2月以降は遠慮していただいているので、患者さまは手術当日と退院日しかご家族にお会い出来ないことになり、ご迷惑をかけていると思います。また、手術のために入院する患者さまには、入院日まで毎日の検温と全身状態のチェックをお願いしております。長崎から来た脊髄腫瘍の患者さまは、入院まで10日間も札幌市内のウイークリーマンションで過ごすことになりました。

一方、今回の新型コロナウイルスで外来診療も変化しました。電話でのオンライン診療による再来患者さまへの投薬診療が、特に遠方では数多く施行されました。私自身も今までなら

東京、大阪と飛行機で出張していたのがオンライン会議で済むようになり、北海道にいる我々にとっては時間・疲労の上で楽になりました。今回のコロナウイルス騒動を機にデジタル移行が遅れていた日本の社会が随分と変わるのではないのでしょうか。もっとも、東京同様に札幌での新型コロナウイルスの感染状況はまだ落ち着いていません。感染防御を個々の職員が気をつけなくてはなりません。手洗いの徹底、マスク着用、社会的身体距離の確保、密な場所には近寄らない、食事をするのも数人以下と、どれも当たり前のことですが、新型コロナウイルスへの治療薬、ワクチン、簡易的な検査等が可能になるまで、最低限の自衛策として継続しなくてはなりません。そうは言っても、脳卒中の患者さまの場合は発熱していることはよくありますから、疑わしいからと言って、救急患者を拒否する訳にも行かないのも事実です。

この原稿を書いている現在、世界中の感染者は1000万人を超え、亡くなった方も50万人を超えています。近日ワクチンの治験が始まるようです。一日も早く人々が安心できることを願っております。



理学療法士が
オススメする

お家でもできる簡単な Exercises at home

リハビリ体操

昨今の感染症予防対策により外出の自粛や制限が呼びかけられ、お家で過ごす時間もかなり増えていることと思います。そこで今回は、当院リハビリテーション科の理学療法士より、お家でもできる簡単なストレッチや筋力トレーニングの方法をご紹介します。

なお、ご紹介するリハビリ体操を行う際は、身体に無理のない範囲で実施して下さい。そして、現在痛みのある場合や身体に不安のある方は、かかりつけの医師に相談してから行うようにして下さい。

1

Exercises
at home

ストレッチ編

— 椅子に座って、肩周りや足腰の筋肉を伸ばすストレッチ —

■ 首のストレッチ



耳をゆっくりと肩に近づけるように動かします



顎を胸に近づけ下を向きます



顎を上に向け上を向きます

■ 肩のストレッチ（肩の上げ下げ、手を組んで前方、後方へ）



両肩を上げたり下げたりします



ゆっくりと腕を前に持って行き背中を伸ばし、胸を開くように腕を後ろへ持っていきます



■ 股関節のストレッチ



片足を両手で抱え込み持ち上げます

■ つま先の上げ下げ



つま先を上げたり下げたりします

■ 背筋伸ばし



両手を組んで背中を伸ばす意識で手を上へ伸ばします

この筋力トレーニングは主に転倒予防をメインとしたものになります。加齢により、バランス機能の低下、筋力の衰え等で転びやすくなります。転倒を予防するには筋力を鍛えることが大切です。

運動の回数は10～20回位を1セットの目安にして実施して下さい。無理のない範囲で、ゆっくり優しく運動をしましょう。一度に多くの回数をする必要はありません。継続して行うことが大切です。

足踏み



太ももの付け根の筋肉を鍛えます

膝伸ばし



太ももの前側の筋肉を鍛えます

寝ながら足あげ



太もも全体の筋肉を鍛えます

寝ながら膝曲げてお尻上げ



お尻の筋肉を鍛えます(上げすぎに注意)

寝ながら膝曲げて頭上げ



お腹の筋肉を鍛えていきます
(顎を引いておへそを見るように、肩が少し浮く程度まで)

(注)

身体に痛みや無理のない
範囲で動かして下さい

ダンベル体操

空のペットボトル(500mL)に水を入れて重さを調整し、
ダンベルの代わりにして腕を前に上げたり、後ろに引いたり、左右に外に開いたり、肘を曲げたりします



その他、タオルなどを代用して行うことも有効です



身体を大きく動かすことが大切です。痛みや無理のない範囲でぜひ行って下さい。

あたたかいご支援を ありがとうございます！ ございます！

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行による感染予防対策等により、医療機関や福祉施設において使用する個人防護具が不足し、使用数の確保が困難になっていることが社会的な問題となっております。

このような状況の中で、当院は防災啓発・災害支援などの活動をされているボランティア団体『高校生ネットワークBLOSSOM』様より手作りの“フェイスシールド”を寄贈頂きました。



このフェイスシールドは、団体に所属する高校生の方々が、学校の休校期間中にそれぞれのご自宅で作成したものであるとのことで、頂戴したフェイスシールドは飛沫感染の防止対策の防護具として多くの場面にて使用しております。

また、同様に数多くの企業様や団体様などより、様々な物資のご支援を頂戴しております。皆様のご厚意に深く感謝申し上げます、これからも当院は地域と共に歩み続けて参ります。

編集後記

国内外で新型コロナウイルス感染症が大流行となり、北海道でも感染拡大防止のため日常生活における様々な事柄において自粛や制限等が求められております。そのような中で業務を行っている医療従事者に対する皆さまからの励ましや応援の声に、私たち職員も勇気を貰っております。当院では常に外来や入院、救急で受診される患者さまにも安心して受診して頂けるよう、常に感染症の予防対策に努めております。患者さまの笑顔が私たちの宝物です。

医療法人 札幌麻生脳神経外科病院

〒065-0022 札幌市東区北22条東1丁目1-40
TEL 011-731-2321(代表) FAX 011-731-0559
ホームページ <http://www.azabunougeka.or.jp>

交通アクセス

- 地下鉄：南北線 北24条駅下車
(2番・3番出口から徒歩約7分)
- 中央バス：「北21東1」下車、徒歩約2分
- 中央バス：「北24東1」下車、徒歩約2分



携帯用サイト



当院への バス路線 中央バス

屯田線 02・新琴似線 09・あいの里・篠路線 22
篠路駅前団地線 36・ひまわり団地線 28
花川南団地線 14・花畔団地線 16・元町線 東70
石狩線・石狩線(トーマン団地行)・札厚線・札浜線(特急)

※お間違いないようご注意ください

- 往路と復路とで停留所の異なる路線があります。
新琴似線 09・花川南団地線 14・花畔団地線 16・石狩線・石狩線(トーマン団地行)
- バス停「北24条東1丁目」は旧石狩街道・石狩街道・宮の森北24条通の3カ所あります。