



岡野クリニック

にゅーす

医療法人社団 貴昌会
岡野クリニック
〒343-0808
越谷市赤山本町7-2
☎048-969-0223 FAX048-969-0224

リハビリケア岡野です

日本ではレジャーは「余暇」と訳され、余った暇な時間で行うものといった考え方が多く、介護においても、レクリエーションは、食事、入浴、排泄といった日常の生活を行った上で時間があれば、といった状況が多いように感じられます。しかし、リハビリにとつてレジャー「余暇」は、大きな効果を示してくれます。新しいこと、珍しいことにチャレンジする機会を得られ、日常のストレスから解放され、リラクセスすることもできます。リハビリケア岡野では、風景に四季を感じるのとはとても大切なことと考へ、可能な限り、送迎時の車窓から四季を味わって頂いています。桜並木、コスモス畑、これからの季節にはクリスマス・イルミネーションなどのコースを考えています。

訪問看護日誌



「寝たきりにさせないためにはどうしたらいいでしょう。」これもよくある質問です。まず一日中パジャマで過ごすのは避けましょう。着替えをしてベッドから椅子や車椅子に移動し、食事もできる限り家族と一緒にテーブルに付くようにしましょう。天候や体調の様子、本人の意

思を確認しながら、近所への散歩も良いでしょう。ベッドで寝たきりの時間が短くなると、床ずれの予防にも繋がりますが、足の力が弱いバランス感覚の低下している患者さんの場合は、どうしても転びやすいので注意が必要です。ベッドからの移動の手順などは看護師に相談して、安全を確認しながら行いましょう。

ひげドラッグいむ



ようやく厳しい夏が終わり、さわやかな秋の季節の到来ですが、これもほんの束の間、これからは空気が乾燥し、風邪やインフルエンザの注意が必要です。すでにインフルエンザの予防接種が始まっています。特に、重症化しやすい高齢者や集団感染を起しやすい学童は接種しておくこと安心です。また、室内では加湿器を使って適度な湿度を保ち、バランスの良い食事を心がけ、日頃から予防に努めましょう。

4階リハビリ・今月のテーマ

足底腱膜炎

スポーツの秋、歩き過ぎや、急にジョギングやウォーキングなどを始めて足の裏の踵や土踏まずの辺りが痛くなったことはありませんか。これは、足の裏にある腱膜の炎症で足底腱膜炎といい、歩いた時の踵の痛みが主な症状です。土踏まずのアー

チを弓とすると、足底腱膜は弦の役割を果たしています。そこに急激な負荷や加齢によって腱膜に炎症がおこり症状が現れます。また、踵の骨が骨棘(骨が棘条に変形した状態)になって腱膜が圧迫されて痛みが生じる場合もあります。治療としては足底のストレッチ、消炎剤を塗布してのマッサージ、または靴底に足底板などを敷くことで痛みが緩和されます。

すたっふ便



八日の立冬を迎え、暦の上では冬の季節に入ります。気圧配置も西高東低の冬型になり、木枯らし一号が吹くのもこの頃ですが、紅葉の見頃でもあり、冬と言うより、最も秋らしい季節と言えるでしょう。冬の冷たい風もまだ弱くて雨も少なく、時より春が戻ったような、穏やかな陽気に恵まれることがあります。このような日を日本では「小春日和」、アメリカでは「インディアンが冬仕度をする暖かい日々」ということから「インディアン・サマー」と呼びます。

十一月の予定ー霜月

休診日 三日 六日 十三日
二十日 二十三日
二十七日



※十八日(金)牧野医師はお休みです。