



今年の立春は2月4日です。立春とは、1年を24等分した「二十四節気」における1番目の節気です。暦の上ではこの日から春がスタートするとされています。私たちは、この日から立夏の前日までの期間を、一般的に「春」と呼んでいます。春の始まりとはいえ、体感的にはまだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザにかかりやすい時期ですので、体調管理にはくれぐれも注意して下さい。



マスクの正しいつけ方



この時期、風邪やインフルエンザの感染予防対策としてマスクを着用する機会があると思いますが、正しく着用できていない方が意外と多くいるそうです。そこで今回は、正しいマスクの付け方についてお話しします。



①マスクをつける前には手を清潔に

まず、手を清潔に保ちましょう。ウイルス対策を行う「マスクを扱う手」が汚染されていると、マスクの効果が減少してしまいます。

②上下・裏表はあってる？

鼻まわり用の針金が入っている方(※1)が上にくるように着用します。マスクの折り目などがあるものは、その折り目の山の部分(※2)が「下」方向に向くように着用します。これが逆さまになってしまうと、折り目の部分に菌や花粉などが溜まってしまい逆効果になります。ゴムの接着部分(※3)はメーカーによって異なります。接着部分で裏表の判断をしてしまうと、折り目の上下が反対になってしまいますので、注意して下さい。



マスク着用時にやってしまいがちなNG行動



①着用しているマスクを顎にかける

一旦マスクを顎にかけてしまうと、顎部分に付着していた飛散物がマスクの内側についてしまう恐れがあります。

②マスクから鼻が出ている

鼻からウイルスが侵入してしまいます。感染予防、拡散防止のためには、しっかりと鼻部分まで覆うように着用しましょう。



③着用中にマスクのフィルターを触る

着用中にマスクのフィルターを触る癖のある方は要注意です。マスクについたウイルスが手に付いてしまう恐れがあります。



知らず知らずのうちにやってしまっているかも知れませんね。今後は気をつけるようにしましょう！

④ゴム紐がゆるい

耳のつばい感が気になって、緩めの紐を選んでいませんか？
そうすると顔の周りに隙間ができてしまい、菌の侵入につながります。

⑤針金部分がフィットしていない

鼻まわりの隙間からウイルスなどが侵入してしまうことがあります。



まだまだ、インフルエンザが猛威をふるっています。是非、正しくマスクを着用して感染予防、拡散防止に役立ててください。



お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。
さくらのクリニック : ☎0285-37-1221

地域交流会を開催しました

1/25(金)に「いきいきふれあい とよだ」の皆様をお迎えして地域交流会を開催しました。



前半は安藤作業療法士による「五十肩について」の講話と、「自宅でできる健康体操」を実施しました。椅子に座りながらできるストレッチやタオルを使った体操を体験していただきました。大変好評で、終了後の質疑応答の時間にもたくさんのご質問をいただきました。

参加者の皆様にお配りしたさくら会×レディーおやまくまの
コラボせんべいとコラボタオルです。可愛いと好評でした。



後半は三村支援相談員による「あいうべ体操」を体験していただきました。この体操は、舌の筋力を鍛え、口を閉じた時の舌の位置を正常にすることで、「口呼吸」を「鼻呼吸」にする効果があります。まさにこの時期、風邪やインフルエンザのウイルスを防ぐのに効果的な体操です。

また、口腔体操(ばたから体操・あいうべ体操)を続けることで、誤嚥を防ぐことが期待できますので、コラボせんべいを美味しく食べていただけたらと思います。

さくら野では長期入所、短期入所、通所リハビリテーションを行っております。ご利用に
なりたい、どんな施設なのか知りたいなど興味のある方がいましたら、お気軽にお問い合わせ
下さい。ご相談・ご見学などは随時おこなっておりますが、お待たせしてしまうことが
ございますので、事前にご連絡下さい。

ご利用・ご相談・ご見学に関するお問い合わせ : ☎0285-37-1110 担当:三村・玉田



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島244番地1

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

http://www.sakura-ac.com

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・玉田

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

