



こみはち コミハ リハビリだより

今回は、最近のリハビリルームの様子についてお伝えします。

発行日
令和2年12月
リハビリ版
第43号



玄関側からみたリハルームです。
現在、通所利用者様と入所利用者様のリハビリを行う空間を分けてリハビリを行っています。
中央付近に透明なパーテーションを置いています。



階段昇降ができます。右側と左側では段の高さや数が違ってきます。



平行棒:しっかりとつかまりながら歩くことができます。往復約6mです。



自転車エルゴメーター: 時間やペダルの重さなどを設定でき、長く歩けない方でも比較的長く運動が出来ます。
自転車に乗るのが大変な方には椅子に座って出来るタイプもあります。



これからますます寒くなり、コロナウイルスだけではなく様々な感染症が流行ってきます。感染予防の基本は手洗いです！裏面に記載されていますので参考にしてください。



パーテーションの奥、入所側のリハルームです。
通所側とほぼ同じことができますが、通所側に自転車エルゴメーターや階段があるため、通所利用時間外に利用することもあります。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

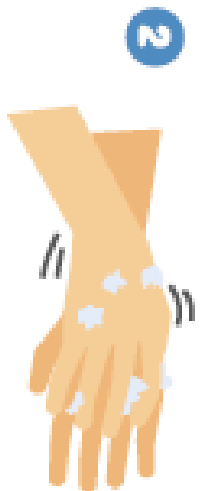
正しい手の洗い方

手洗いの前に

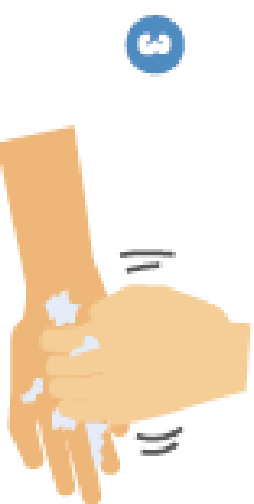
- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

◆効果的な手洗いは、①『流れる水で』②『石鹸をつけて』③『隅々まで』④『よくこする』ことです！！

◆流れる水がない場合は手指消毒剤を使用しましょう！！