

藤和けんこう通信



2017年12月号 VOL.86

冬の健康管理 要注意!!

発行元：藤和ビジョン株式会社（訪問マッサージ・はりきゅう/エステ/転倒予防トレーニング）
相模原院042-855-0420 町田院042-851-7528 海老名院046-204-5482 二俣川院045-442-5439 青葉台院045-508-9560

冬の健康管理 元気に健やかに!!

寒い冬のヒートショックに注意 入浴中の急死は夏の11倍に増加

「ヒートショック」とは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因となり起こる健康被害のこと。失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。入浴時に急激な血圧低下により失神し、溺れて死亡するケースは、入浴時のヒートショックの典型的な例です。



冬場は、 脳卒中や心筋梗塞の発症も増える

原因①寒さで血圧が上昇
原因②水分補給不足
寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。



インフルエンザ

インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。関節痛、筋肉痛、頭痛も現れます。また、インフルエンザは、肺炎や脳炎（インフルエンザ脳炎）などを合併して重症化することがあります。



ノロウイルス

感染力がきわめて強く、ほんのわずかなウイルス量でも発症。ノロウイルス感染は初期に微熱が出ることが多いのですが、大抵は、いきなり辛い症状がおこります。お腹がチクチク痛みだし、やがてこみ上げるような痛みや不快感、吐き気をもよおします。冬の健康管理のためには、しっかり予防したいものです。



何事も思いやりを持って対応します！



馬場悦子 矢内秀幸 佐藤文子 石井武司 若本大輔 大野佑介 長谷川佳汰 代永涼子 山上暁 小池順一 村山朋洋 細田篤矢 小形沙織 橋本政晴 吉野智子
須藤 新 長谷川加代 佐藤浩明 松岡大輔 村山直樹 小木野貴史 近藤マチ子 岩本友保 宮田大輔 中村匡志 矢部恵 小野寺義則 渡邊真之 萩原清徳 添田真理子

施設ご入居者様へ 訪問エステのご案内！

プロの女性エステティシャンが施術します！



☆☆☆いつまでも、美しく☆☆☆

☆☆☆美肌効果☆☆☆

☆☆☆癒し効果☆☆☆



ショートコース 1施設4名様以上でお伺いします

15分コース/1750円(税込・出張料込)



ロングコース 1施設1名様からお伺いします

50分コース/7560円(税込・出張料込)

訪問範囲

横浜市・川崎市・相模原市・大和市・座間市・海老名市
綾瀬市・厚木市・藤沢市・町田市・多摩市・八王子市の
各介護施設等

時間:9:00~17:00

曜日:日曜定休



予約制  0120-900-894

【訪問エステ】藤和エステサービス 運営:藤和ビジョン株式会社

時間:9:00~17:00 曜日:日曜定休 本社:相模原市南区南台4-13-23

今年は転倒予防体操・マッサージ体験会・エステ体験会など様々なイベントを行いました！！



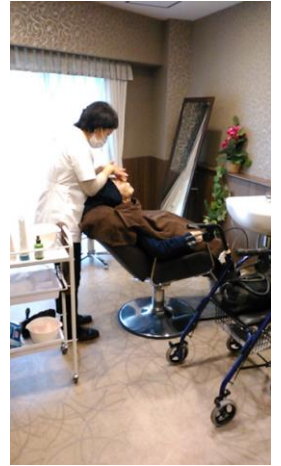
転倒予防体操



無料マッサージ体験会



エステ体験♪



エステ体験♪



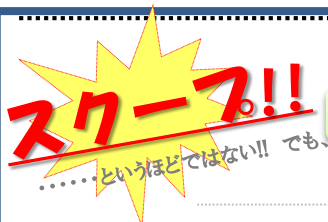
転倒予防体操



無料マッサージ体験会



表情筋体操♪



こいつは、知っておきたい！

～ 円背について ～

今回『円背』シリーズ第3弾！は、「じゃあ、なっちゃったら、どうすりゃいいのさ？」という事で、改善方法とその見分け方についてギュギュッとまとめて探りましょう。

改善方法は、『円背』の原因によってアプローチの仕方が変わってきます。前回お伝えした原因の中で『**圧迫骨折**』や『**骨の摩耗や強い変形**』については、正直……手術治療などの治療となります。但し、**筋力低下等による姿勢不良**からくるものは、**筋力トレーニング・ストレッチやバランスを整える事で改善される事があります。**

では、改善するかどうかの確認をしてみましょう。まず医師からの診断・既往症で、

① 脊椎に変形や骨折が無い。 ② 骨粗鬆症による椎体の圧壊・変形がないか。を確認しましょう。その他に

《**円背が運動で改善が見込めるか見分ける方法**》として
仰向けに寝転がっていただいて・・・

寝転んで背中が真っ直ぐ伸びる場合は、立位を取った時に体が重力により潰れて見かけだけ円背になっている可能性が高いです。

運動で改善が見込める場合



寝転がった時に背中が浮いてしまう場合は、骨などに異常がある場合が多いです。脊椎に変形があって円背になっている方は、立っていても寝転んでも背中が曲がったままになってしまいます

運動で改善が困難な場合



※ 股関節や膝関節の骨に変形があり、どちらかが完全に伸びない方は、まずは、股関節と膝関節の可動域改善のリハビリが優先です。

次回は『円背の改善方法②』についてご紹介します。





デイサービス、リハビリ重視で介護報酬増へ 厚労省方針

(2017年11月5日朝日新聞)

厚生労働省は、介護が必要な高齢者が日中に通うデイサービスの事業所について、リハビリの専門家と連携すれば介護報酬を増やす方針を固めた。身体機能などの回復を目指す訓練計画作りに参加してもらう。来年度の改定で実施したい考えで、効果的な訓練を通じて高齢者により長く在宅で自立して暮らせるようにしてもらう狙いがある。

訓練計画は「歩けるようになる」といった身体機能や、「1人で風呂に入る」といった生活機能の回復を目指して作成する。今も直接雇っている「機能訓練指導員」と呼ばれるリハビリの専門職を配置した事業所に報酬を加算しているが、規模の小さい事業所にはハードルが高い。このため、医療機関や通所リハビリステーションなど外部に勤める理学療法士ら専門職が、施設職員と一緒に機能回復訓練の計画を作成する事業所にも報酬を手厚くする。3カ月に1回、効果を検証して内容を見直せば、報酬をさらに上乘せする方針だ。

所得税控除見直し 在宅介護は増税せず 施設介護も調整

(2017年11月29日読売新聞)

自民・公明両党は、来年度の税制改正の焦点となっている所得税の控除制度の見直しをめぐり、増税の対象となる所得の高い会社員らであっても、在宅で介護をしている人は増税にならないようにする方向で検討しています。今後は、施設介護の利用者もこうした措置の対象とするか調整が行われる見通しです。

来年度の税制改正に向け、自民・公明両党は、所得税の控除制度を見直し、所得の高い会社員らを増税とする方向で議論を進めていますが、子育て支援の充実を目指す政府の方針を踏まえ、所得が高くても子どもがいる人は増税にならない措置を検討しています。さらに、公明党税制調査会は、「子育て世代だけでなく、介護が必要な世帯にも配慮すべきだ」として、所得の高い会社員らであっても介護をしている人は増税にならないようにしたい考えです。

施錠を確実に・就寝は1階で…インフル薬転落対策、厚労省が通知

(2017年11月16日朝日新聞)

インフルエンザ治療薬を服用後の未成年者が、異常行動を起こして転落死する事故が相次いだため、厚生労働省は、自宅の窓や玄関ドアの施錠を厳重にするなどの対策を呼びかける。注意内容をより具体的にして、異常行動による事故を減らす。インフルエンザの流行を前に、来週中に都道府県や医師会などに通知を出し、注意喚起を徹底する。通知では、チェーンや補助錠なども使って窓やドアを確実に施錠し、部屋から飛び出さないように注意を促す。寝かせるのは戸建てなら1階、マンションならベランダに面していない部屋、格子付きの窓がある部屋にすることも盛り込む予定。これまでは、発症から2日間は自宅で一人にしないよう保護者に呼びかけていた。厚労省によると、昨年9月から今年8月までに、インフルエンザ治療薬服用後の異常行動は54件報告された。10歳代の2人は、治療薬の「リレンザ」「イナビル」をそれぞれ服用後に転落死している。薬との因果関係は不明という。当初は「タミフル」服用後の事故が目立ったが、薬を服用していないケースでも異常行動が報告されている。同省は「治療薬の種類や服用の有無を問わず、インフルエンザにかかった未成年者の異常行動には十分注意してほしい」と呼びかけている。

無料体験マッサージ、いつでもお気軽にどうぞ

TOWA
藤和

とうわ
藤和マッサージ

【訪問マッサージ・はりきゅう】

相模原院 ☎042-855-0420

町田院 ☎042-851-7528

海老名院 ☎046-204-5482

二俣川院 ☎045-442-5439

青葉台院 ☎045-508-9560

相模原市南区南台4-13-23-1階

町田市森野4-17-23-2階-B

海老名市中央3-3-13-202

横浜市旭区二俣川1-32-100

横浜市青葉区榎が丘14-3-205

エステ・転倒予防トレーニング ☎0120-900-894