

# 辰クリ新聞

Vol.27

平成 29 年  
11 月 4 日

医療法人社団裕人会  
辰巳台クリニックセンター  
TEL : 0436(76)8802

## 秋の屋外活動が始まりました！

紅葉の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

最近はお天気がずっと雨続きで、寒さも急に深まり、秋冬物の服を急いで引っ張り出した方も多いのではないのでしょうか。急な寒暖の差になかなか身体もついていきませんね…。本格的な寒さが来る前に良い体調を維持できるように準備をしておきたいところです。特にインフルエンザには要注意ですね！

さてさて、只今当センターでは秋の屋外活動が始まっています。春に行なった時と同じコースではありますが、以前桜でいっぱいだった場所が、徐々に葉が黄色や橙色に色づき始め、秋らしくなってきました。良い気分転換になれば良いなと思います。



## 今年もやりましたよ☆納涼祭！

去る8月8日(火)・9日(水)に夏の大イベントである納涼祭を行いました。昨年ご利用者の皆様に好評だった、ゲームを中心とした内容を企画いたしました。的当てや輪投げ、うちわで紙風船運びなど全員参加で行いました。2組のチームに分かれた対抗戦で行いましたが、まるで運動会のような盛り上がりで、童心に帰ったような素敵な笑顔を皆様から頂きました。

## 肩関節周囲炎とは？

□どんな病気？

肩の痛みと動きにくさを主症状とする様々な疾患を含んだ症候群を指します。「五十肩」もこの中に含まれます。

□どんな症状が出るの？

「肩が痛くて夜眠れない」「スボンの上げ下げがやりにくい」「肩がじっとしていてもズキズキする」などは、よく聞く症状です。

□治療は？・・・経過に合わせてリハビリを行います。

①凍結進行期：痛みが悪化していく時期

↓テーピングや姿勢指導などで、痛みを緩和させます。

②凍結期：痛みが減り、動きにくさが目立つ時期

↓ストレッチを行い、動きにくさを改善させます。

③解凍期：動きにくさが改善

・動作が遂行可能になる時期  
↓動作練習や筋力トレーニングを行い、動作能力を向上させます。

何か気になることがありましたら、お近くのスタッフまでお尋ねください。



## 「アイクレスト辰巳台」のお知らせ

十一月一日よりサービス付き高齢者向け住宅「アイクレスト辰巳台」がオープンしました。日中の状況把握サービスと、生活相談や介護相談などの生活支援サービスがついた賃貸住宅です。そのほか食事提供サービスや健康維持増進サービス等もオプションでついております。随時見学できますので、お気軽に足をお運びください。



## インフルエンザに要注意！

毎年猛威をふるっているインフルエンザの季節が近づいてきました。人から人へ感染し、感染力が強いのが特徴です。

インフルエンザに対しては、ワクチンで発症・重症化を予防するのに加え、普段から手洗い・うがい・咳エチケットを心がけるのが重要です。手すり・ドアノブ・エレベーターのボタンなど、公共のものを触った手で口や鼻をいじらないようにしましょう。インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなります。十分な睡眠と栄養バランスを整えて、免疫力を高めていきましょう。(看護師より)

## 新入職員紹介

大野 未賀 (理学療法士)

皆様のお役に立てる様、頑張っていきますので、宜しくお願い致します。