ゆうあい通信

秋の深まりを感じる時期になりました。日中は過ごしやすい気温で活動しやすくなりましたが、朝晩は肌寒さを覚えます。季節の変わり目は体調をくずしやすいので、皆様ご自愛ください。

来る11月23日(日)は市民公開講座を開催いたします。当クリニック２階において午前10時より「スポーツ障害とリハビリテーション」をテーマに行います。小中高生の皆さんから大人の方までお聞き頂ける内容です。参加費・申込み不要ですので、ぜひお越し下さい。

平成２６年11月１日　発

第3号

ゆうあい
リハビリクリニック

〒452-0931
清須市一場 518
TEL(052)401-1611

診療内容
リハビリテーション科
整形外科・外科・内科

診療時間
月～金 9:00～12:00
13:00～16:00
休診日
土曜日・日曜日・祝日

ゆうあいリハビリクリニックって？

Q：クリニックとデイケア、それぞれのリハビリを受けるにはどんな違いがあるの？

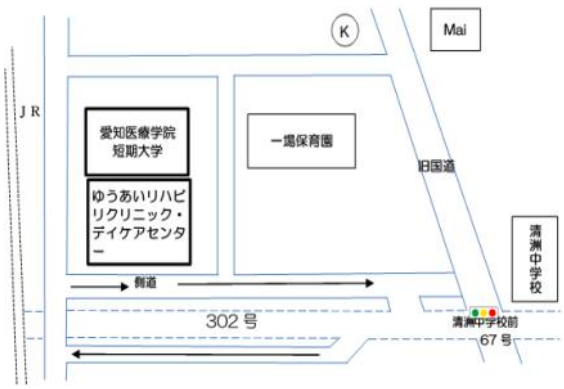
A：クリニックはどなたでもご都合に合わせてお越し頂けますが、デイケアは介護保険の認定を受けた方がご契約の手続きをされてからご利用頂けるというのが大きな違いです。
そのほかの違いも下の表にまとめましたので、参考になさってください。
ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

	クリニック	デイケア
使用する保険	医療保険	介護保険
症状	急性期～慢性期	回復期～慢性期
予約	基本的には不要	ケアマネージャーを通じ予約が必要
送迎	なし	あり（送迎範囲の設定があります）
所要時間	２０～４０分 （待ち時間を除く）	午前　１時間２０分 午後　３時間１５分

ゆうあい
デイケアセンター

介護認定をお持ちでご興味のある方はケアマネージャーさんを通じて見学・体験にお越しください。

付近略図



ゆうあい通信からの健康生活おたすけアドバイス

風邪（かぜ症候群）について

実は2種類あります

8～9割はウイルスの感染によるのどや鼻の炎症性の病気です。3～5日で自然に治る場合が多く、つらい症状がある場合は薬で緩和する対症療法を行います。

1～2割と少ないですが、細菌やマイコプラズマなどの感染による場合もあり、こちらは適切な治療をしないと肺炎を起こすなど、長引いてしまいます。
抗生物質を使って細菌を殺す治療をしますが、感染した細菌に合った抗生物質を使う必要があります。複数の細菌感染をしていることもあるため、処方されたお薬はしっかり飲みきって、それでも治らない時は再受診をし、ちがう抗生物質を使うなどの医師の判断を受けることが大切です。

予防するために

【うがい】はとても有効です。カテキンを多く含んだ緑茶でうがいをするとさらに効果が期待できます。また、こまめに水分補給をしてのどに付いたウイルスを胃に流して胃酸でやっつけるのも１つの方法です。

【休養】も大切です。疲れていると免疫力が低下して風邪をひきやすくなります。良質な睡眠のために、睡眠のゴールデンタイムと言われる夜10時～深夜2時の間はしっかりとりましょう。

【免疫力】を高める食品を活用しましょう。にんにく・バナナ・ヨーグルト・かぼちゃ・納豆・梅干し・鶏肉・大根などが良いと言われています。普段の食生活にうまく取り入れて、つらい風邪にかからないようにしたいですね。

インフルエンザの予防

うがいはもちろん、手洗いも大切です。30秒以上かけて指先・指の間・おや指・手首まで丁寧に洗うよう心がけましょう。時間の目安としてはハッピーバースデーの歌を2回歌いながらくらいがちょうどいいですよ。

気温が低くなり乾燥してくると流行し始めます。重い合併症を予防する目的で感染によるリスクの高い高齢者や60才以上で心肺疾患を持つ方は、公費補助を利用して予防接種が受けられますので、年内中に接種されるといいですね。

感染が疑わしい時は医療機関で検査ができます。結果が出るまで10分ほどです。発症後2日以内に使うと効果の高い抗インフルエンザ薬もありますので、2次感染を防ぐためにも心配な時は受診をおすすめします。

当院でも予防接種の予約を受け付けています