



令和2年 3月 アクアだより (第135号)



桜の花だよりが聞かれる季節となりました。 今年は開花が少し早いようです***

おしえて DOCTOR コーナー☆

今回は今、流行しているコロナウイルス感染症について

Q: コロナウイルスとは?

A:人や動物の間で広く感染症を起こすウイルスです。過去、人で感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症をコロナウイルス感染症といいます。

現時点では**飛沫感染**と**接触感染**の2つが考えられます。



Q: 予防法は?

A:過剰に心配することなく「**手洗い**」や「**マスク着用**」を含む



「**咳エチケット**」などの通常の感染症対策が重要です。

tips

お家でリハビリコーナー

今回、椅子を使っての運動をご紹介します。

「**ふくらはぎ**」の筋肉を鍛え「**つま先**」の踏ん張る力をつけます。つまづきをを防ぎ転倒防止。



←立って行う場合



座って行う場合→

*つま先を立てるように10~30回程度上げ下げ

2月イベント

2月27日にビンゴ大会を開催しました。



骨粗鬆症マネージャー 当院より

松下 慎吾理学療法士 丸山 桜薬剤師



の2名が骨粗鬆症マネージャーの資格を取得しました!!
骨粗鬆症について、お薬や運動など患者様にあった治療法を提案します。
お気軽にご相談ください。