

訪問看護リハビリステーション パルファム

事業所番号：1360490294

東京都新宿区四谷 4-32-4-4F TEL:03-6457-7666 FAX:03-6457-7650



春暖の候、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、心から感謝いたしております。パルファムでは、スタッフ一同、【感染症を持ち込まない、持ち帰らない】をスローガンに、スタンダードプリコーション、環境整備を徹底し、体調管理を行なっております。戦後最大の医療危機と経済危機の不安の中、皆様におかれましてもご心配が尽きないことと推察いたします。パルファムのスタッフ一同医療従事者としての使命を全うしていく所存です。引き続き、安定した医療サービスを継続的にご提供できる環境の確立に努めてまいりますので、これまで通り、ご支援ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。一緒にこの非常事態を乗り越え前進してまいります。【管理者 山川】

正しいマスクの装着方法

- ・鼻と口の両方を確実に覆います。
- ・ゴムひもを耳にかけます。
- ・フィットするように調節します。



鼻から、あごまで、ヒダを伸ばしましょう



鼻の形にワイヤーを折り曲げましょう

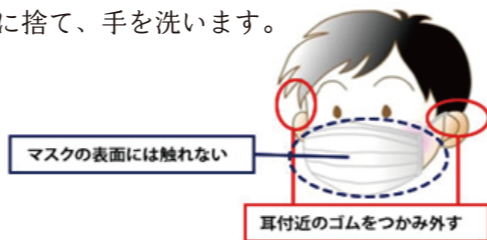
効果のないマスク装着例



×鼻が出ている、鼻の部分に隙間がある



×あごが出ている



マスクの表面には触れない

耳付近のゴムをつかみ外す

しぶきをあげた時の安全なマスクの外し方

マスクの表面には、風邪やインフルエンザなどのウイルスがついている可能性があります。そこで、マスクの表面には触らず、耳の付近のゴムをつかみ外しましょう。外したら直ちにゴミ箱に捨て、手を洗います。

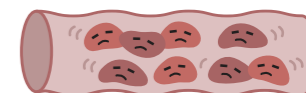
きちんとつけることでマスクの性能が最大限に活かされます！

毛細血管のゴースト化予防で 元気な毎日を過ごしましょう！

全身に張り巡らされ、命を支えている毛細血管が弱くなりいつの間にか消えてしまう“ゴースト血管”。全身のあらゆる部分をむしばみ、認知症や骨粗しょう症などの病につながる事が明らかになってきました。予防&対策で元気な毎日を過ごしましょう！



健康な人にも潜んでいる!? “ゴースト血管”とは



“ゴースト血管”とは、血液が流れなくなった血管で、その状態が続くといずれ消えてしまいます。毛細血管には隙間があり、その隙間から血液成分が微量に漏れ出すことで周辺の細胞に酸素や栄養を届けています。そのため、毛細血管がゴースト化してしまうと、酸素や栄養を絶たれた細胞が死に、健康や美容に重大な問題を引き起こすことが分かってきたのです。

いまからでも遅くない! ゴースト血管の予防・修復法を伝授

シナモンで血管のダメージを回復



紅茶に市販のシナモンパウダーとショウガを加えた、「ジンジャーシナモンティー」がおすすめです。

※大量摂取は控え、1日あたり600mg程度を守りましょう。妊婦の方、肝臓に疾患のある方、シナモンにアレルギーのある方は控えてください。

半身浴で毛細血管の血流を促進!



約40度のお湯に10～15分

約40度程度のお湯で、10～15分ほど半身浴をしましょう。湯船にゆっくりつかすることで、副交感神経が活発になり、毛細血管への血流を促進することができます。

下半身を鍛えて血流を促進



足を前後に開き、腰をゆっくり落とす。

後ろの足の膝が床についたら止める。

ゆっくり腰を上げ、元の姿勢に戻る。

血液は、生命維持に欠かせない栄養素や酸素を運ぶ一方、ホルモンや老廃物の運搬、生体防御（食作用と免疫作用）や体温調節などの、生体の恒常性維持といった大切な働きにも関与しています。一般に人の全血液量は、体重の1/13（6～8%で約50）と言われています。

