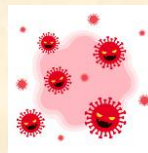


# HOTの会 会報

2022年 春



「新型コロナ、再度注意 気を抜かないこと！」



東神戸病院・呼吸器疾患患者会の皆さま、お元気ですか。

患者会会報、新年度第1報は、またコロナのお話です

兵庫県内の新型コロナウイルス感染症に関する発表によると、2022年2月14日から3月20日までの一週間ごとの統計では、2月9日に、第6波の6308件のピークを迎え、以後ゆっくりと減少傾向を示しています。この間の新規陽性者は、79651名でオミクロン株(BA1株)から、オミクロン変異株(BA2株)に急速に置き換わりつつあります。

オミクロン株の感染力は、以前のデルタ株の3倍、症状は軽く重症化リスクは低い、炎症は、上気道(鼻、のど)にとどまるとされています。重症化リスクが低くても感染者の総数が増えれば、重症者・死亡者も増え、医療機関を圧迫することになり、注意が必要です。これまでの繰り返しになりますが、皆さんは、以下のことを厳守して下さい。



- ① 食事、睡眠をしっかりとる
- ② 手洗い(石鹸で30秒、できれば+アルコール消毒)  
正しく不織布マスク着用、うがいをしっかり行う
- ③ 密閉、密集、密接を避ける
- ④ 3回目のワクチンを受ける
- ⑤ 無症状でも心配ならPCR検査を受ける
- ⑥ 症状があれば医療機関を受診する



## 新メンバー紹介



以上、困った時は、いつでも東神戸病院外来にご相談下さい。

内科 谷口 雅輝

## けが予防のためのストレッチ

本格的に暖かくなり、ウォーキングなど運動が楽しい時期になりましたが、運動には捻挫や肉離れなど、けがのリスクが潜んでいます。運動時のけが予防には運動前後の準備体操はもちろん重要ですが、日ごろから関節や筋肉を柔らかくしておくことがけが予防には非常に重要と言われています。今回は特にけが予防に重要な足のストレッチ方法について説明します。

①太もも後ろのストレッチ

つま先を触るように体を屈めて裏ももを伸ばす。

②内もものストレッチ

つま先を外に向けて、膝を伸ばしたまま反対の足でしゃがむ。内ももが伸びることを感じる

③ふくらはぎのストレッチ

足を前後に開き、後ろ足の踵を地面につけたまま前足に体重を乗せる。

リハ科 永田雅治

北3階病棟看護師 <sup>おか ゆりか</sup> 岡 百合加さん

初めまして、今年度より呼吸器グループ(HOT)のメンバーになりました。東神戸病院には、昨年8月に入職し、北3階コロナ病棟で勤務しています。今年に入って患者様が徐々に増え始めて、2月は、とても忙しかつたですが、ここ最近は入院患者様も減少し落ち着いてきました。旅行と美味しいものを探して食べるのが好きです。早く落ち着いて行けたらいいなと思いつつ日々勤務しております。入職したばかりで分からないことばかりですが呼吸器グループの一員として頑張ります。よろしくお願いします。

ストレッチで準備できたら散歩に出かけてみてはいかがでしょうか

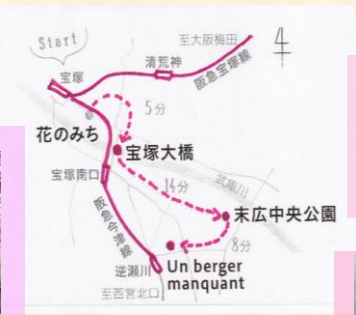
宝塚から阪神間エリアで桜の名所を巡る春の散歩をご紹介します

花に誘われて足取り軽く川沿いを散歩

## 文化と芸術が薫る宝塚



桜吹雪が劇場へと導く「花のみち」



「末広中央公園」



「宝塚大橋」



桜以外の春の花も楽しめる「西宮市北山緑化植物園」



「夙川公園」



電車で隣駅「芦屋川」



### 編集後記

今年も呼吸器グループ主催のお花見は中止になりました。ひさびさに皆さんとお会いできるのを楽しみにしていたので残念です。(今は仕方ないですね・・・) いい気候です。体調と相談してストレッチで体をほくして外に出かけてみてはどうでしょうか? 心と体をリフレッシュしましょう。

