

ゆいはーと通信 ~2019 夏号~

《最近のゆいはーと》

新しい仲間が加わり、看護師の体制も新しくなり、ますますパワーアップしています。スタッフ全員で社内での勉強会を活発に行い、社外での勉強会にも積極的に参加しています。

暑い日々が続きますが、今後ともどうぞよろしくお願い致します！！

さて、今回の<ゆいはーと一言メモ>は「ギックリ腰」についてです。最近、一番若いリハビリスタッフと、その次に若い事務さんがなりました。元気になった今となっては笑い話ですが、皆様もどうぞお気をつけください。

ギックリ腰って？

急に起こった強い痛みを示す通称で、病名や診断名ではありません。重い物を持った時、くしゃみした時などに発生しやすいと言われていますが、何も原因がないのに起こる事もあるんです！

【予防法】

- ① 重い物を持ち上げる時は、膝を十分に曲げて。
- ② 朝起きる時は、横向きになってから。
- ③ 立ち上がる時は、腰を意識してゆっくりと。
- ④ くしゃみは、机や壁に手をつけて。

【発生後】

- ① とにかく安静。
- ② 48時間を目安に、痛い間は、冷やす。
- ③ お風呂で温めない方がよい。

《New Face》

原 秀幸

(理学療法士)

初めまして、原秀幸です。

入ってまだ数ヶ月ですが、ご利用者様のご健康にお役に立ち、何が出来るか考える

毎日です。そして、ご自分らしい人生を送るお手伝いが出来れば幸いと思えます。どうぞよろしくお願い致します。



楠井 夏実

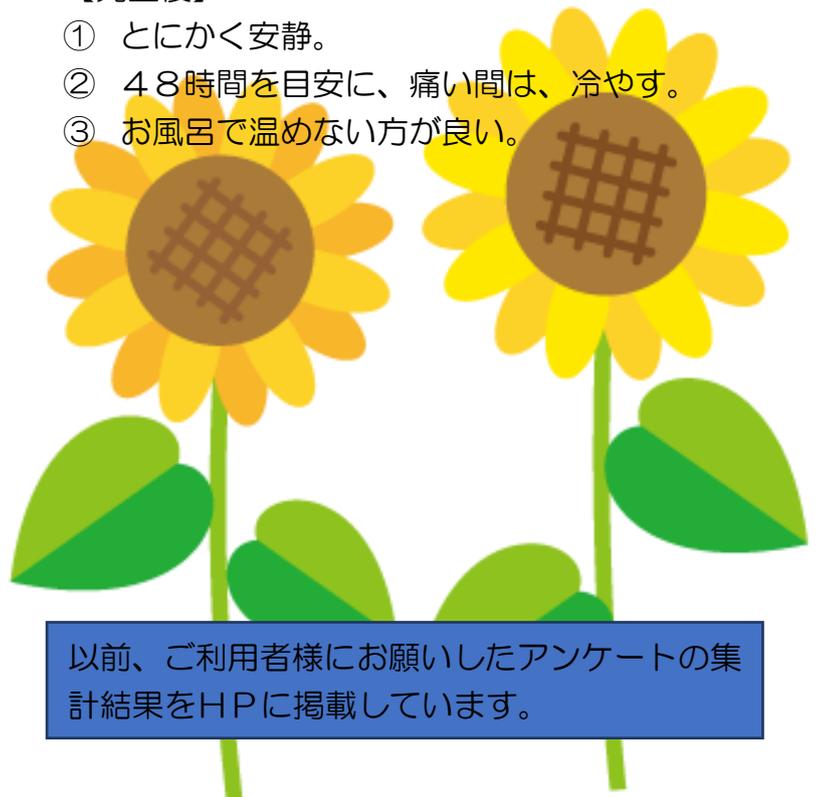
(看護師)

4月より入職させて頂きました、楠井夏実

です。入職して数か月

ですが、皆様に色々と教えて

頂きながら、楽しく仕事させて頂いています。元々はバリバリの関西人で、おしゃべり大好きです！気軽に話かけてくださると嬉しいです。これから宜しくお願い致します。



以前、ご利用者様にお願いしたアンケートの集計結果をHPに掲載しています。