なるざ 健康新聞

NO.23　平成 23 年 10 月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目２１１番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282

== もくじ ==

１・風邪予防対策

２・在宅生き生き便り
～もう一度
運転したい～

担当：西 ・ 田端

風邪予防対策

暑い夏も終わり、過ごしやすい秋の季節がやってきました。しかし風邪をひきやすい時期でもあります。そこで風邪予防対策を紹介します。

理想は１日 10 回以上!!
こまめな手洗い＆うがいを

風邪予防の基本は、なんと言っても手洗いとうがいです。特に手洗いは、外出から戻ったときだけでなく、できるだけ頻繁に行ってください。
水道水を使用した１日３回以上のうがいの習慣が、風邪を４割も減少させたという報告があります。うがい薬が効果を高めることはないようです。

身体も飲み物も温かく!!

身体を温かく保ちましょう。外出時はマフラーと手袋を着用ししっかり防寒をしてください。冷えは首の後部から入るといわれます。
スープなど、温かい飲み物を飲む習慣も風邪の予防や回復に役立ちます。チキンスープには薬に匹敵する効果があるようだという報告もあります。

ウイルスは乾燥を好みます。就寝中も含めて、加湿器を使用して室内が乾燥しないようにしましょう。十分な質の良い睡眠と疲労をためないことも大切です。

本格的な流行シーズンはもうすぐです。万全な予防対策でシーズンを乗り切ってください。

在宅生き生き便り　～もう一度自動車を運転したい～

自動車を運転していた方にとって、もう一度運転できることは社会参加の大きな力になります。その反面、大きな事故につながることもあるので、しっかりと手順をふんで準備していくことが必要です。もう一度、運転することを目指しているＡさんの準備を紹介します。

① 家族の理解を得る

奥様も運転ができるようになってほしいと賛成され、協力してくれています。

② 主治医の意見・許可を得る

右片麻痺はありますが、けいれん発作や高次脳機能障害はみられず、眠くなるお薬も飲んでいないので、主治医の先生から運転してもよいとの許可をもらいました。

③ 運転免許センターや警察の「運転適正相談窓口」にて適正検査を受ける

運転適正相談窓口に行き、状態をみてもらいました。運転は可能との判断で、「オートマティック車限定」の条件が出されました。

④ 身体･条件にあった自動車の改造を行なう

自動車販売店でハンドルノブの設置と左にアクセルを移動する改造を行いました。身体障害者手帳を持っており就労や通院の目的に使用する予定ですので、改造の助成を受けました。

⑤ 任意保険の担当者と契約の確認を行なう

任意保険会社の担当者と現在の状態をふまえたうえで契約の確認を行ないました。

⑥ その他、手続きを行なう

身体障害者手帳を持っていますので、自動車税の減免の手続きを行ないました。その他、駐車禁止除外指定車・有料道路割引登録の手続きも予定しています。下記のマークを購入しました。

ちょっと豆知識

クローバーマーク

身体障害者が運転していることを示します。

このマークがある車に幅寄せや割り込みをすると運転者に罰則が与えられます。

車椅子マーク

シンボルマークで実は法的な意味はありません。

わかりやすいマークですが、法的にはクローバーマークが有効です。

両方表示しておくと良いですね

⑦ 教習所にて練習を行なう

身体障害者対応車両を使用した教育課程がある教習所（加賀方面ですと加南自動車学校）で練習を検討しています。

Ａさん　段階を踏んで⑥までクリアしてきました。また映画館やドライブにいけるといいですね。

p|￣∀￣|q ファイトッ!!