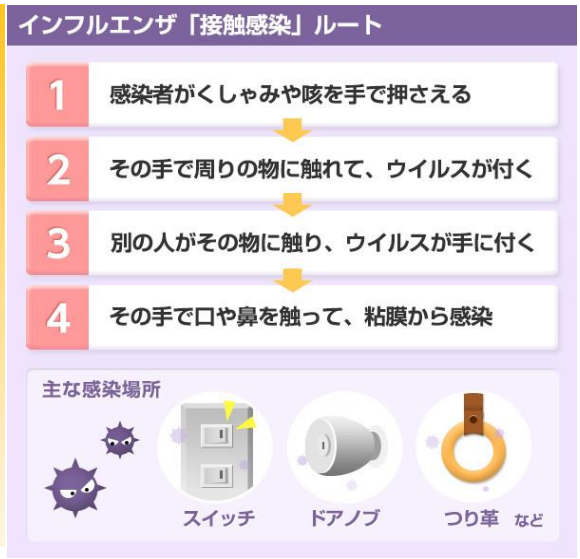
デイケアセンター
グリーンフェアネス通信

第12号
２０１３年12月
発行

　今年もいよいよ最後の月となり、残す所わずかとなりました。
フェアネスもオープンしてから、1年と８ヶ月が過ぎようとしています。
今年は秋を感じる期間が少なく、夏から冬にあっという間に季節が変わったようですね。
　冬は、風邪やインフルエンザが流行る季節です。
そこで、正しい手洗いの仕方を紹介しますので、是非覚えてください。
手洗いに限らず、うがいやマスクも感染予防の大切な対策です。



感染予防対策

体験利用・施設見学　実施中！！

※送迎させていただきます。　※見学だけでも大歓迎です！
　下記まで、ぜひお問合せ下さい。（曜日や日程につきましては、空き状況によりご相談となります）

医療法人社団緑心会　大橋クリニック　通所リハビリテーション
デイケアセンター　グリーンフェアネス　　担当：今西(いまにし)、安保(あんぽ)
〒664-0028　伊丹市西野３丁目２０８－２
TEL：０７２－７６７－１１６８　FAX：０７２－７６７－１１６９
http://www.ryokushinkai.jp/

フェアネスがお届けするリハビリテーション

第10回　温熱療法(ホットパック)

温熱療法(ホットパック)とは…?

　温熱療法とは、身体を温めたり冷やしたりする温度刺激であり、古代より行われている物理療法の基本的なものの一つです。
　物理療法の中でも、温熱療法は最も人間の歴史となじみが深く、日光浴や温泉浴などの日常的なものから、温熱の熱源として光線、電気（高周波、超音波など）を使用するものまであります。

　温熱療法の効能
①疼痛の緩和
(打撲、捻挫等、外傷後の痛み、関節リウマチ、変形性関節症、変形性脊椎症、腰痛症、肩関節周囲炎、術後の痛み、筋肉痛、腱鞘炎、各種神経痛等)
②局所の浮腫軽減
③筋スパズム（筋疲労や疼痛による肩こり等）の緩和
④中枢神経麻痺による筋緊張の緩和
⑤血行改善
⑥理学療法施行の前処置、関節拘縮に対する矯正、瘢痕(はんこん)組織の軟化

商品名:アズワン ナビス ナビホット＆クールパック
●幅×長さ(mm):170×450
●材質:蓄熱蓄冷剤／天然セルロース・水、内袋／ナイロン100%
**　カバー／T/C(テトロン・コットン)、裏地／天然ゴム**
●加熱方法:500Wで2分以内　　●温冷両用で繰り返し使用できます

ホットパックは温かさで身体の循環を良くしてくれます。でも本当の一番の効果は「気持ち良い」ということかもしれません。寒い時期に身体が暖まると眠くなりますが、寝ないように注意してください。

ホームページにも情報を発信いたしますので、
ぜひご覧下さい。
　URL　http://www.ryokushinkai.jp/

グリーンフェアネス　検索

＜発行＞
医療法人社団緑心会　大橋クリニック
デイケアセンター　グリーンフェアネス
伊丹市西野3丁目208番地-2
TEL:072－767－1168
http://www.ryokushinkai.jp/