



# リハ♥うさ便り

— 初夏号 —



## 新緑の眩しい季節



メニュー追加



ラジオ体操

集団体操

5月は身近にある物「棒」を使って体操。大きく体を動かす事で筋力や柔軟性を高めます。

毎月、テーマを変えて取り組みます



ラジオ体操には腕や膝、股関節を大きく動きが多数取り入れられており、関節の可動域を広げるのに効果的です。体全体が動かし易くなるので、座ったり、立ったりの動作や、腕を上げる動作、階段の上り下りが楽になる等、日常生活での動きがスムーズになる効果があります。

防災訓練の様子

(年2回実施しています)



非常口からの避難方法の確認

四月中旬、「もしも」に備え、ご利用者様を安全、速やかに避難誘導できるよう、非常口からの避難方法の確認、訓練を実施しました。



## かおりんナースの つ♡ぶ♡や♡き



### 食中毒の季節にご用心

この時季、気温・湿度が高くなると食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。

#### ● 食中毒と思ったら






下痢止めの薬を飲みたくなる所ですが、自己判断での市販薬の服用は危険です。

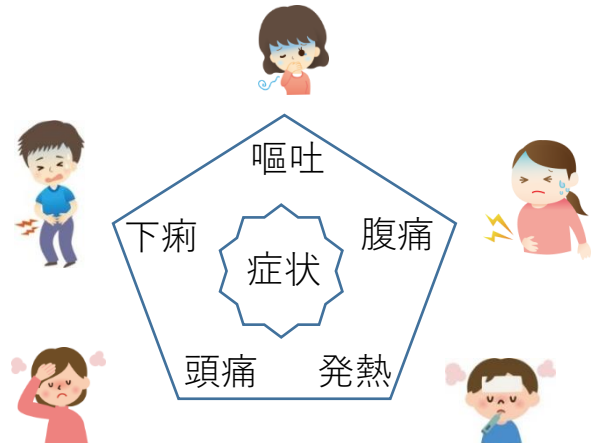
原因菌やウイルスを体外に出るのを邪魔し、症状を悪化させてしまうことがあるので、早めの受診を受けましょう。

#### ● 食中毒予防の三原則

予防3の原則	予防のポイント
細菌を付けない	清潔・洗う 手洗い器具洗浄
細菌を増やさない	低温で保存 作り置きしない
細菌をやっつける	加熱・殺菌する

#### ● 対応の方法

-  家族に電話・相談
  -  かかりつけ医に連絡・受診
  -  救急相談センター
  -  救急車呼ぶ119
  -  ケアマネへ連絡
- ※順序はその時の状況で変わります



#### W氏の独り言

### 『日々是好日』



中国唐末時代の雲門文偃（ぶんえん）禅師の言葉で（にちにちこれこうにち）と読みます。

どんな日もとらえ方次第でかけがえのない好日となる、という教えです。

生きていれば失敗して落ち込む日もあるでしょう。それは損得や優劣の物差しに囚われているからかもしれません。どんなこともありのままに、その日にしか経験できないこととして積極的に捉え、どんな日もどう改善したら好日に変えられるかを考えられるような生き方をしたいものです。



### おねがい



ご利用者様並びにご家族様、日頃感染予防へのご協力ありがとうございます。引き続き感染予防に努めつつ皆様と健康維持推進に取り組んで参ります。お迎え時間連絡時に何か体調に変化等ございましたらお伝え頂きますようお願い申し上げます。

## リハ・うさぎ御影スタジオ

〒658-0047

神戸市東灘区1丁目11-16

ジュネシス御影1F

TEL 078-846-3557

FAX 078-846-3558

