

7月中旬にかけてのポイントは「大雨」と「気温差」です。
西日本を中心に、大雨傾向が予想されています。全国的には蒸し暑い日が多く、熱中症の危険度が高まる恐れがあります、健康管理に注意していきましょう。



森だより

No. 55 令和2年7月

リハビリスタジオ なるぞの森
TEL 0776-77-2251
あわら市二面2丁目301番地

7月 行事予定

月	火	水	木	金
		1	2	3
コースター作り				
6	7	8	9	10
プリント(間違い探し・塗り絵)				
13	14	15	16	17
DVD鑑賞				
20	21	22	23	24
ゴゴ楽体操			海の日	スポーツの日
27	28	29	30	31
暦作り				

なるぞ畑～その後。～

雨にも負けず・・・風にも負けず・・・
コロナにも負けない！
立派な夏野菜が育ちました！！



なるぞ畑組合員募集中です。
やりたい方はスタッフまで！

朝の来所時に、参加希望の方は名前を貼って下さい。

※引き続き、手洗い・うがいの徹底。
咳エチケット。施設内でのマスク
着用をお願い致します！

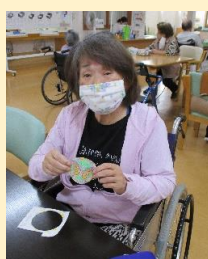
～手指から脳トレーニング～

◎暦作り◎



自分の好きなように折り紙や
画用紙を切って、貼って
デコレーション♪

◎コースター作り◎



仕上がったら、是非
家で使いたいわ～♡

可愛くできました♡
仕上がり
が
楽しみです。



完成！

色塗り中・・・



～楽しみながら運動機能向上～

一週間、リハビリ職員が日替わりで様々な体操を行います。
一緒に脳を体を活性化させましょう！

◎ゴゴ楽体操◎



～本日のメニュー～

○ストレッチ○

- ・首関節
- ・手関節
- ・肩関節
- ・体幹筋
- ・ハムストリングス



○筋力トレーニング○

- ・股関節、屈曲、外転
- ・膝関節伸展（大腿四頭筋）
- ・つま先上げ
- ・かかと上げ
- ・足関節回し



現状の体の機能を維持するために必要な体操です！ 繰り返し家でも実践してみてくださいね(´▽`*)

梅雨は体が不調になりがち？食中毒にも要注意！

●食中毒の対策

食中毒予防の3原則は、細菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**殺菌する**」が基本です。食中毒の原因となる細菌は、残念ながら肉眼では見ることはできません。また私たちが口にする食品で繁殖していたとしても、無味無臭のため発見するのはなかなか困難なこと。しかし、私たちの生活環境の下では様々なところで食中毒の原因となる細菌が潜んでいるのです。食中毒の発生率の全体約3割は家庭内のキッチンで発生するとされています。その中でも特に細菌が発生している事が多いとされる場所は、**食器洗浄用・スポンジ・ふきん・シンク・まな板・冷蔵庫の野菜室の底**です。清潔にすること、使用後は濡れたままにしないことが重要です。

●食中毒かな?! と思ったら

症状が軽い吐き気程度、腹痛が無い、便が少しゆるいなど比較的症状の軽い場合には脱水に注意して経過をみてもよいでしょう。ただし、下痢止めの服用は止めましょう。菌が排出されず悪化させてしまいます。症状がよくならない、悪化する、以下のような症状がみられたらただちに病院を受診しましょう。

※嘔吐がひどく水も飲めない・便に血液が混ざる・腹痛がある・息が苦しい



食中毒にならない。食中毒予防のポイント

食中毒予防の3原則は、細菌を「**つけない**」「**増やさない**」「**殺菌する**」が基本です。食中毒の原因となる細菌は、残念ながら肉眼では見ることはできません。また私たちが口にする食品で繁殖していたとしても、無味無臭のため発見するのはなかなか困難なこと。しかし、私たちの生活環境の下では様々なところで食中毒の原因となる細菌が潜んでいるのです。幸いなことに食中毒の細菌のほとんどは、繁殖能力はあまり強くはありません。また、私たちの体に備わっている抵抗力で、少量であれば口にしても殺菌されます。日頃から上手に食中毒対策を取ることで、食中毒の発生を未然に防ぐことができますので、梅雨の時期は特に気を付けたいものです。

出典【梅雨対策ガイド】より引用