

生き生き通信

目次

- ① 風邪、インフルエンザの予防には
- ② 12月、クリスマス会のお知らせ
- ③ 今月の機能訓練

● 手あらいの手順



1 時計、指輪などははずし、流水で手を洗う



2 石けんをつけて泡を立てる



3 手のひら、手のこう、指の間をこすりあわせ泡を立てて洗う



4 親指は反対の手でねじるようにつけねまで洗う



5 ツメの間は手のひらでこする



6 手首は反対の手でねじるように洗う



7 流水で石けんを十分に洗い流す

① 風邪、インフルエンザの予防には

今年も、残すところ、2週間となり、めっきり寒くなってきました。これからの季節で、注意しなければならないのが、風邪、インフルエンザですが、これらは心掛け一つで、案外予防することも出来ます。

1) 自己免疫能力の低下を防止

自己免疫能力とは病原菌、ウイルス、が体の中に入ってしまったとしても、その菌、ウイルスを退治してくれる、誰もが備わっている能力です。ただ、高齢になれば低下して来ますし、体調を崩すと極端に低下してしまいます。

この能力を低下させないために、規則正しい生活を心掛け、睡眠を十分に取り、暴飲暴食をせずに栄養(特にビタミンCが有効)を取ることが有効です。

2) 感染予防

風邪やインフルエンザを発症する原因はウイルスの飛沫感染(空気中を介しての感染)です。その感染を予防する手段としては、マスクを付ける、うがい、手洗い、部屋の乾燥を防ぐなどがあります。

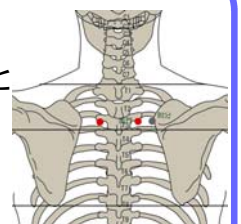
うがいはイソジンなどのうがい薬を使うのも良いのですが、塩水や、緑茶、紅茶でうがいをする事も効き目があります。少し濃いめの緑茶で3~5回うがいを行った後、少しづつ飲んで行くと、喉の奥まで殺菌出来ると言われています。菌を飲んでしまったら余計病気になるのでは?と考えがちですが、胃の中の胃酸により、菌が死滅するので飲んで大丈夫なのです。

(有効な手洗いは、左を参考にしてください)

(東洋医学での風邪とは)

東洋医学での風邪(ふうじゃ)とは背中の中肩甲骨間にある風門というツボから邪気が入る事により発症する。と言われます。

この風門を使い捨てカイロ等で温めると風邪の予防になります。



12月は、クリスマス会を開催予定です。

利用者様だけでなく、新規の方も大歓迎。参加申込(072-458-1990)

② 12月、クリスマス会のお知らせ

12/16(月)～12/21(土)の一週間、クリスマス会を開催いたします。

今回は、ビンゴゲームを行う予定です。縦、横、ななめ、3個数字がそろくと、豪華景品プレゼントを考えております。

利用者様に限らず、ケアマネージャー様、また新規のご利用者様もふるってご参加ください。



③ 今月の機能訓練

①



【腹筋運動(上体起こし)】

動作

①まずは仰向けに寝てもらい、膝を90度に曲げ立てます。両手を股関節(足の付け根)に置きます。

②その手を、息を吐きながら、ゆっくりと太ももの前を沿わせるように膝辺りまで伸ばし、上体を起こして行きます。

③次に、息を吸いながら、ゆっくりと元の体制に戻ります。この動作を、個人の能力に応じ、数回繰り返します。

ポイント

視線は、おへそを見る様に、顎を引いて動作を行うと、腹筋に力が入れやすく、同時に「お腹に力を入れる」事が意識し易くなります。

手が、膝まで届かない場合は、無理をせず、届く範囲で行ってください。

作用・目的:筋力の低下し易い前面の筋肉を鍛えることにより、体幹を安定させます。

効果:安定した立位保持、安定した歩行。に効果があるだけでなく、腸の運動を促進させる効果もあります。

②



③



いきいきデイサービス
センター

598-0021
泉佐野市日根野4097-2
ミヤコピア日根野102

電話 : 072-458-1990
FAX : 072-458-1991
ホームページ
<http://www.k-eight.com/>