

# サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -  
2015.12月号

## 予防対策のポイント

インフルエンザやノロウイルスが流行する季節になりました。そこで今月は、インフルエンザの自宅で出来る予防の5つのポイントとノロウイルスの予防対策をお伝えさせていただきます。

### インフルエンザ 症状・・・高熱(38度以上)、発汗、関節痛

#### 【ポイント①：十分な睡眠を取りましょう】

規則正しい生活を送って十分な睡眠をとり、早寝早起きを心掛けましょう。

#### 【ポイント②：季節の食べ物を取りましょう】

根野菜の入った体の温まる食事を意識してとりましょう。

#### 【ポイント③：体を清潔にしましょう】

体には目に見えない菌が沢山ついていきます。毎日入浴を心掛けましょう。毎日服を着替えることも重要です。

#### 【ポイント④：水分を十分に取りましょう】

健康な体を保つには、1日1ℓ以上の水分が必要です。年を重ねると肌の乾燥が強くなりますので意識して水分を取るようにしましょう。

#### 【ポイント⑤：予防接種を受けましょう】

毎年新しいインフルエンザの型が流行します。予防接種をしていることで重大な症状を防ぐことができますので、年に1度は受けることをお勧めします。



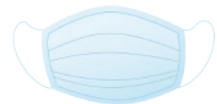
### ノロウイルス 症状・・・腹痛、吐き気、嘔吐、発熱

予防としては、手洗い、うがい、をこまめに行うことです。外出した後やトイレの後など忘れずに行うことが一番の予防です。

また、少しでも感染の症状が見られた際には、速やかに病院に行って検査してもらいましょう。



疑わしいと思った時は必ずマスクの着用をするようにしましょう。



## 正しい手の洗い方



両手を水で洗います。



セッケンを手にとってアワをつくりま。



手のひらを洗います。



ゆびのあいだも洗います。



手のそとがわを洗います。



ゆびさきの、ツメのところを洗います。



おやゆびのつけねも洗います。



さいごに手首を洗って、水で15秒くらい洗いながします。

# 家でも続けよう体感運動シリーズ

家にいる時の運動は、出来ないと思ってやらないよりも、出来ると思ってやってみましょう!そして続けましょう!

## 下半身の筋肉を鍛えると立ち上がりが楽になります

### 1.

#### 背筋を伸ばして立つ

足を揃え、両手はいすの背もたれに添えます。



ストレッチ

### 2.

#### 太ももの前側を伸ばす

そのまま片足を後ろに曲げ、足の甲を持って引き寄せっていきます。10～15秒維持して、左右の足を交代します。



### 3.

#### 太ももの裏側を伸ばす

両手をももにあて、片方の足を前に出します。ゆっくりおしりを引いて体を「くの字」にし、10～15秒維持します。

ココがポイント

背中を丸めたり、膝を伸ばしすぎないようにしましょう



ストレッチ

### 5.

#### いすから立ち上がる

できるだけ前のいすに、頼らないようにして、息を吐きながら3秒かけて立ち上がります。

ココがポイント

立つ時に、つま先と膝の曲がる方向を揃えましょう



筋トレ

### 4.

#### 背筋を伸ばして座る

肩を伸ばした位置に、もう一ついすを置きます。

ココがポイント

足は肩幅に開きましょう



筋トレ

### 6.

#### いすにゆっくり座る

息を吸いながら3秒かけて座り、1秒間休めます。10回を1セットとして、1～2セットおこないます。



### 7.

再び(1)～(3)のストレッチをおこなって終わり

参考文献:「えがおで元気 2015年 No.96」から引用

## 見学・体験、随時受付中!

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金   |
|---|---|---|---|-----|
| ○ | ○ | ○ | ○ | 要相談 |

・半日型: 9:00～12:15 / 13:30～16:45  
・1日型: 9:00～16:45

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 0465-46-9595  
ファックス 0465-46-9596



CAVATY

サバティ 秦野中井店

介護保険事業所番号  
1471400851

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

〒259-0151

神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3

<http://www.cavaty.jp/>



## 12月生まれのご利用者様 おめでとうございます!

2日.....  
3日.....  
5日.....  
14日.....  
18日.....  
18日.....  
19日.....

