



サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2020.12月号

水分摂れていますか？

来所をされたら、サバティではコップ1杯のお茶をお出しします。「家で飲んできたから飲めない。」
「トイレに行くからイヤだ。」こんな声を、冬はあちこちで耳にします。どうして、冬でも水分を摂る必要があるのでしょうか？成人では、体重の約60～65%の水分で構成されていて、生命を維持していくために栄養・代謝物の運搬・体温調節等を行う必要があるからです。水分補給は、パワーリハビリの運動時・入浴後のタイミングでもしています。こまめに水分を摂れば、水分不足に陥ることなく体に負担もかけず、疲労回復や健康維持ができてきます。
冬でも、サバティでは水分補給の声掛けを続けて行きます。

感染予防に、手洗い・うがいの継続を！

「手洗い・うがいしてくださいねー」と、来所時スタッフが声掛けをしております。手洗いは、実施されるようになりましたが、うがいをお忘れになられる方が若干おられます。
手に付着した病原菌微生物が物に付着→手を介して体内に侵入→感染拡大となります。手は見た目が汚れていなくても菌が一杯です。石鹸と流水で綺麗に洗い流すことが、感染対策の基本です。

食事の前やトイレの後など、しっかりと石鹸液を泡立てて洗うようにしましょう。泡立てることで、手全体や手のしわにも石鹸液がいきわたっていきます。正しくは30秒の手洗いがいいようですが、2度洗いもおすすめしています。

2度洗いをすることで、ウイルスの除去に効果があります。特に冬場のウイルス流行時は、トイレ後の2度洗いがおすすめです。

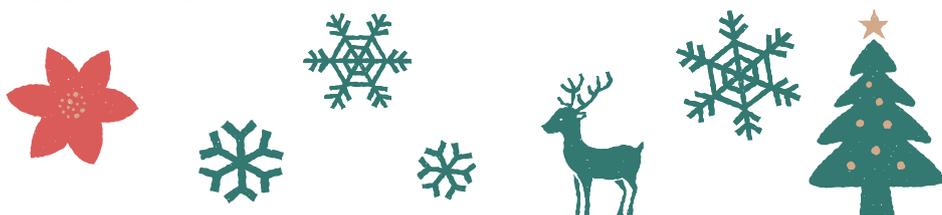
親指・指の間は、手指衛生が不十分になりやすい傾向があります。トイレ後、指先だけを水で洗っている方をよく見かけます。手を漠然と洗うのではなく指の間・手首・爪の間などを含め、丁寧にこすり洗う手洗いの方法を実施していくように心掛けていきましょう。

今年は、新型コロナウイルス・インフルエンザの同時流行と感染が懸念されております。マシンリハビリ使用毎の消毒と、机上には飛沫パネルの設置をし、換気の強化もしています。今まで以上の更なる感染予防に努めながら、皆さまの来所をお待ちいたしております。



もう気分はクリスマスです！

クリスマスの飾りが、もう日毎に増えてきています。作品を見ながら、利用者様が歩行訓練をされています。増えた作品を見つけて、「あ！これ増えたー。」と、楽しそうにお話しをされながら、仲良く歩行される穏やかな光景です。新しい作品が完成する度に折り方を教わるのですが、なかなか器用に指が動きません。折り方を考える人はどんな人なんやろ？と話しながら、まるで折り紙教室のように講習が始まります。利用者様と触れ合える、楽しい時間を過ごさせていただいています。



MERRY CHRISTMAS



12月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

5日…… 7日……
19日……

見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

・1日型：9:00～17:00
・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話  **088-837-1081**
ファックス  **088-837-1082**



CAVATY

サバティ高知河ノ瀬店

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

介護保険事業所番号
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

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

