



ブログで行事の様子を紹介しています!!  
詳細は下記URLからご覧ください!!  
<http://www.kumamotokousei.jp/blog/?cat=4>



気持ちよかばい!

## ほっこりゆったり足湯ツアー!

秋も深まり寒さが顔をのぞかせてきました。そこで、今月は玉名にある立願寺公園の足湯に行って参りました! 涼しい風にあたたかお湯で、ホッカホカになるまで足を浸け楽しませていました!



## ▼感染性胃腸炎の予防について

感染性胃腸炎はノロウイルスなどによって発症します。おもな症状として、吐き気や嘔吐、下痢、微熱などを引き起こします。通常これらの症状は1~2日続いたのち治癒しますが、高齢者は重症化しやすくなるため、特に注意が必要です。

対策として...

### ①しっかりと手を洗う

最も効果的なことは丁寧な手洗いです。特に食事前、トイレ後、調理前後は石鹸で丁寧に手を洗いましょう。

石鹸でしっかりと手の汚れを落とすことで、ウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。因みに、アルコール消毒はノロウイルスにはあまり効果がありません。注意しましょう。

### ②食品からの感染を防ぐ

ウイルスは熱に弱いので、加熱処理をすることによってウイルスの活性を防ぐ事が出来ます。ノロウイルスの汚染の恐れが高い二枚貝などは、十分に加熱しましょう(85~90℃以上で90秒以上) また、調理器具や調理台も清潔にしておきましょう。

## 今月のイベント

リハビリ強化週間...1~6日  
体力測定...8~13日  
買い物ツアー...16~20日

## リハだより

### ロコモティブシンドロームについて

ロコモティブシンドロームとは?  
近年、有名な言葉となってきているロコモティブシンドローム(通称ロコモ)ですが、ロコモとは動きの神経が衰えることにより要介護や寝たきりになってしまうことやそのリスクが高い状態のことを言います。ロコモを予防するためには「運動」、「栄養」、「休養」の3つのバランスが大切であると言われています。運動に関しては片足立ちやスクワットを行うことが推奨されています。皆様も体を活発に動かし健康に年を重ねていきましょう!!

<理学療法士 金子 真一>

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
← <b>リハビリ強化週間</b> →						お休み	
千し柿づくり							
8	9	10	11	12	13	14	
← <b>体力測定</b> →						お休み	
15	16	17	18	19	20		
飛行機とぼしゲーム	← <b>買い物ツアー</b> →				俳句教室	お休み	
ヨガ教室	健康体操						
22	23	24	25	26	27	28	
ゆらゆら玉入れゲーム		玉とい合戦ゲーム		たこ焼きゲーム		お休み	
			そろばん教室				
29	30	1	2	3	4	5	
脱出ゲーム							お休み

