

# アクアだより



(第 105 号)

## マシン紹介③番 ヒップアダクション・アフタクション



### 強化される筋肉

・中殿筋(開く)・股関節内転筋(閉じる)

### 期待される効果

- ・(開く)歩くときや片足立ちをする時などのふらつきを解消することが出来る。
- ・(閉じる)骨盤の安定、又内転筋群を強化することで、尿漏れを予防することが出来る。



## カラオケ喫茶



7月24日、25日に  
カラオケ大会をしました♪  
楽しんで頂けました!

## 食中毒に注意!

食中毒とは・・・有害物質に汚染された植物を摂取することによって発症する染症、中毒性疾病のことを言います。

### <4つのポイント>

- ① 家庭での保存: **すぐに**冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- ② 調理: **手洗い**を確実にする、包丁やまな板は肉・魚・野菜を別々に揃えると安心。  
冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを使い、**自然解凍は避ける**。  
使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。
- ③ 食事: 食べる前に石鹸で手を洗う、清潔な食器を使う、**長時間室温に放置しない**。
- ④ 残った食品: **清潔な容器に保存する**。温めなおす時も十分に加熱する。  
時間が経ちすぎたもので少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てる。

### ◎食中毒かな?と思ったら早めに受診を!!

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという身体の防御反応です。医師の診断を受けずに市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないで下さい!



加藤ナース  
栄養士藤木さんより

### ★お願い★

現金や貴重品はカバンやロッカーには入れず身につけて管理してください。不必要なお金等は持参されないようお願い致します。

皆様が気持ちよく過ごせる環境作りにご協力ください。

院長

デイケアに興味・質問ある方はお気軽にご連絡ください。

お待ちしております。丸山整形外科デイケア・アクア

電話 073-423-7700 担当:前田

