

9月 アクアだより (第141号)

毎日 暑い日々が続いています。この季節**食中毒**や**熱中症**にご注意を・・・
今回は食中毒の予防法や熱中症対策についてご紹介いたします。

食中毒の予防法は？

手洗い・うがいを徹底して清潔を保つ。食材の購入時期や期限を確認する。
食器や調理器具の洗浄・消毒！ 加熱調理をする。
冷蔵庫に入れているからと安心しないで・・・

つけない=洗う！分ける！ 増やさない=低温で保存 やっつける=加熱処理

腰痛予防の為のワンポイントアドバイス

岡本理学療法士より

自宅で出来る筋肉トレーニングをご紹介致します。試してみてください。

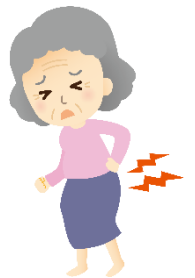
足を少し開き腰を丸めながら
両手を床につけるように倒す。



右膝の上に右手をのせ左手を前に伸ばす。
右膝の延長線上に左手を伸ばす。(左右交互に)



手のひらを腰にあて両肘を近づける。骨盤をなるべく前へ押し込む。



スタッフ紹介



西芝 真規 さん
皆様と一緒に身体を動か
し、デイケアでの時間を楽
しく過ごしていただけるよ
う笑顔で頑張ります★

イベント

8月はアクアに**＊花火＊**
綺麗に咲きました☆



コロナ感染症予防継続中！

マスク着用し車内でもなるべく
会話は控えてください。
手指消毒を徹底していただき
食事のおしゃべりダメ！
ご協力お願い致します。

デイケアに興味・質問のある方はお気軽にご連絡ください。ご利用日が祝日やお休みされる場合は振替利用もお受けしています。

ご相談ください。

丸山整形外科 デイケア アクア TEL 073-423-7700 前田