

Let's ストレッチ!!

筋肉(からだ)が硬くなると...

- 血液の循環が悪くなり、筋肉が疲労する
→頭痛・肩こり・腰痛・膝の痛み
- 筋肉のポンプが上手く働かない
→冷え症
- 関節の可動域が低下
→転びやすくなる
- 硬くなった筋肉の周りの血管も硬くなる
→動脈硬化(脳卒中や心臓病などの原因に)

みなさん、からだ、硬くないですか？

体が硬いと、様々な病気や諸症状を引き起こします。



ストレッチのポイント

痛みを感じるまでやらない
筋肉は痛いと感じるまで伸ばすと、反対に収縮します。

反動をつけない
筋肉や腱に負担がかかり、傷つきやすくなります

息は絶対に止めない
身体を伸ばすときは、息はゆっくり吐きながら
バランス良く伸ばす
あせらずゆっくり伸ばす
伸ばした状態は、約30秒キープが望ましい

簡単なストレッチ



お知らせ

ただいま福医会は全館の面会の禁止を実施しております。何かとご不便・ご迷惑をおかけしますが、苦渋の選択となりましたことをご了承ください。
1日も早く終息に向かうことを職員一同願うばかりです。

次回(第23)の発行は
令和2年8月15日予定です。

さいかい

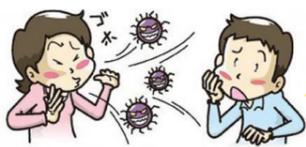
まごころ通信

在宅版

令和2年 5月15日 発行

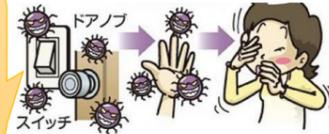
感染対策をしよう!!

新型コロナウイルスの感染経路には、飛沫感染と接触感染があります。



飛沫感染とは...感染者の咳やくしゃみ、会話などによって飛び散ったウイルスを、鼻や口から吸いこみ感染すること。

接触感染とは...ウイルスが付着したドアノブや手すりに触れ、その手で目や口などの粘膜を触って感染すること。



接触感染に注意しましょう!

人は無意識に1時間に23回も顔を触っています。そのうち粘膜である、目・鼻・口には10回(約44%)も触れているという研究結果があります。



ウイルスが付着したドアノブ、手すり、電気のボタンやスイッチ、エレベーターのボタン、お釣りでもらったお金など、他人が触れた場所や物に触った後、顔を触ると、自分も感染するリスクが高くなります。



何かを、どこかを触ったら、手洗いやアルコール消毒をする癖をつけましょう。



マスクや眼鏡の着用は、顔を触れる事への物理的な防止になります。



顔を触った回数を自分で数える事で、65%~95%も顔への接触を減らすことができます。

みんなで気をつけて、コロナウイルスから身を守ろう!!



第22号

晴れ渡った空に新緑の青葉、清々しさを感じる季節になりました。

みなさまいかがお過ごしでしょうか？

令和の時代になり、早くも1年が経過しましたが、新型コロナウイルスにより大変な時期ですね。今自分たちに出来る事を行い、みなさんと一緒に笑って過ごせるように頑張りましょう。私たち職員も、この状況が早く終息し、元の生活が送られる日がくることを祈っています。



川添



吉良

つわむぎ



みなさんで一緒につわ剥きを行いました。「昔はそこら辺の山にたくさんあったけん、よう剥きよった〜。」と懐かしみながら、大量のつわもあつという間に剥いてしまいました。慣れているだけあり、みなさん上手に手早く剥いていました。剥いたつわは炒め煮にし、みなさんでおいしくいただきました。



クッキング



フルーツサンドを作りました。耳を切った食パンを用意し、そこにたっぴいと生クリームをぬった後、好きなフルーツをのせてサンドします。腕が痛くないながら生クリームを泡立てたり、切ったときに綺麗に見えるようにフルーツを並べたいと、みなさん苦戦しながらも上手においしく仕上げました。「これはフルーツがたくさん入って食べごたえのあって美味しかった！」と感想を教えてくださいました。また作りたいですね。

手作りマスク



マスク不足で大変な時期なので、手芸が得意な女性陣でマスクを作成しています。立体型のマスクであれば、生地も少なく、また簡単に出来るので、早い人は手縫いで1時間に2個完成させることができます。時間がある方は、挑戦してみたいはかがですか？

2月

3月

4月

おたんじょうび
おめでとう!

