



訪問リハビリ

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:30	14:30	15:00	16:00
金	○	×	○(女性PT)		○(女性PT)	○	×	○
土	○	○	×		×	×	×	○

○……空きあり ×…空きなし、ご相談ください
 ※上記の開始時間は目安です。

6/1 現在

- *利用者様の環境に合わせたリハビリを提供します
- *トイレ・入浴・階段昇降など日常生活に関連した動作練習も実施します
- *安全に在宅生活を送れるようにサポートします
- *体の違和感や首・肩・腰の痛みの相談もしてください
- *介助方法の指導、福祉用具の提案・使用方法、住宅改修の相談なども行います



運動後の水分摂取について

運動後に水分摂取することは熱中症や脱水などの予防には欠かせないものです。運動後に摂取する水分で一番適しているものは塩分・糖分が両方含まれているスポーツドリンクです。

スポーツドリンクが苦手な人やすぐに用意できないこともありその際はただの水を飲まれると思いますが、水も硬水と軟水に分かれます。*運動後に飲む水の種類は硬水の方が良いのです。硬水にはミネラルが多く含まれており足をつったり痙攣したりと運動後のケガ予防になります。

※ただ日本では飲みなれていないことや胃腸への負担にもなりやすいため一度に大量に摂取しないようにします。

■市販のミネラルウォーター

- ・硬水
 エビアン コントレックス
 ヴィッテル など
- ・軟水
 南アルプスの天然水 いろはす
 クリスタルガイザー など



※軟水を飲んではいけないというわけではなく、軟水を摂取する際はカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが少ないため塩分やミネラル分を含む食品を準備する方が良くとされています。

梅干し、小魚、卵などがオススメです!!!

細菌が原因となる食中毒は夏場(6月~8月)に多く発生しています!!

<食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」>

(1) 付けない=洗う! 分ける!

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、必ず手を洗いましょう。

(2) 増やさない=低温で保存する!

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

(3) やっつける=加熱処理!

お肉はよく焼いて食べよう
 ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。