

# “結愛” ~ゆい~

## 『今月の豆知識』

厚生労働省は8月の1ヵ月間を「食品衛生月間」として、食中毒の予防を促しています。食中毒の原因は大きく分けて細菌とウイルスの2種類で、割合としては細菌が多くなっています。細菌からの食中毒を予防するために3つの食中毒予防の原則を紹介します。食中毒に気をつけて元気に夏を乗り切りましょう！

○食べ物に菌を「**つけない**」ために手しっかり洗い、肉や魚などを切ったまな板や包丁も使用の都度、洗うことで菌を他の食材につけないようにしましょう。

○食べ物に付着した菌を「**増やさない**」ために生ものは冷蔵庫に入れ早めに食べるようにしましょう。細菌は10度以下で増殖がゆっくりになるため、生鮮食品やお惣菜は冷蔵庫に入れ低温で保存しましょう。

○食べ物や調理器具に付着した菌を「**やっつける**」ために肉や魚はしっかりと加熱処理をしましょう。

## 『通所リハビリテーション～七夕・暑中見舞いハガキ作り～』

7月は七夕の行事があり、普段は字を書く機会が少ない方も、ご自身で短冊に願い事を書くことが出来ました。短冊の飾り付けもスタッフと行い、七夕を楽しみました。



暑中見舞いのハガキを作製しました。絵の具を使用し、ストロー・綿棒で花火を描き、スイカやヒマワリを描いたり、夏らしく仕上げました。筆を使い、字の練習をしてから宛名や文章を書かれたり、色々悩みながら素敵な暑中見舞いを完成させていました。来月の作品作りもお楽しみに。

## 『転倒の内的要因と対策について』

転倒により活動量が低下すると、体力や筋力など身体機能の低下が生じます。また、転倒したことへの恐怖心から寝たきりになってしまうなど活動量の低下につながる悪循環となってしまいます。

内的要因による転倒予防の対策として体操やバランス練習の紹介をしていきます。体調に合わせて無理なく行って頂き、体を動かす習慣をつけ、身体機能・活動量の向上を図りましょう。

### ○足踏みの運動

椅子に座って足踏みをしましょう。その時に足とは反対の手を挙げて振るようにしましょう。背中中は背もたれから離れ良い姿勢で行うようにしましょう。



背中が丸くなったり、後ろへ反りかえり過ぎないように気を付けましょう。

★ 来月から転倒予防の運動や体操を紹介します。