



ウォーキングマシン
最高速度に挑戦



協力して脳トレに取り
組んでいます



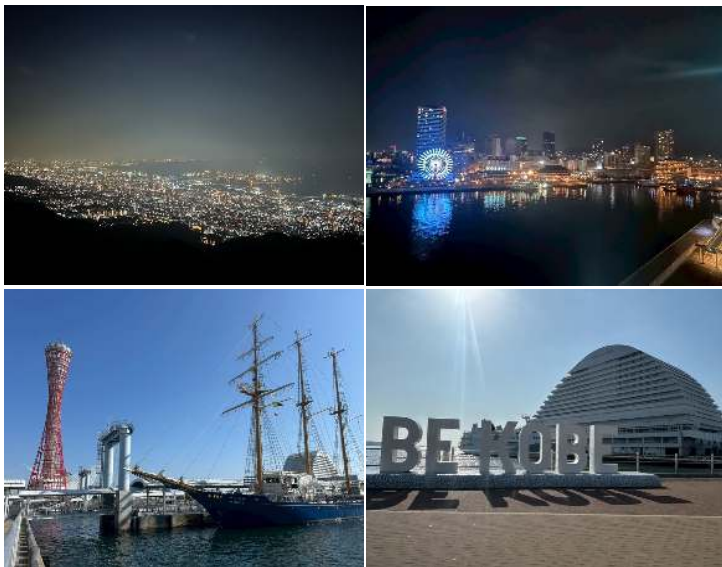
口腔機能訓練で
発声の練習



足つぼマッサージ

☆今月の施設内風景

🏆小杉の休日🍗



こんにちは、小杉です！

少し前ですが兵庫県に旅行してきました🌄
日本三大夜景の一つである神戸の摩耶山 掬星台からの夜景や、神戸港からの景色はとても綺麗でした！
神戸牛や明石焼きなど、美味しいグルメもたくさん食べれて、とても充実した旅行になりました👍
今年はたくさん旅行に行けたらと思っているので、おすすめの旅行先があったらぜひ教えてください！

⚠️胃腸炎にご注意を⚠️

胃腸炎とは

胃腸炎とは、胃や小腸などの消化管に炎症が起こる病気で、嘔吐や下痢、腹痛などの症状を引き起こします。最近、インフルエンザとともに流行しており、注意が必要です。

日常生活での感染対策

胃腸炎の感染予防には、日常生活でのこまめな対策が不可欠です。以下に、具体的な対策をいくつかご紹介します。

・石鹸と流水による手洗い

トイレの後、食事の前、料理の前後には、必ず石鹸と流水で丁寧に手を洗いましょう。特に、爪の間や指の間、親指、手首までしっかりと洗うことが重要です。流水で洗い流す時間は20秒以上を目安にすると良いとされています。

・適切な水分補給

普段から十分な水分を摂取することで、体の抵抗力を維持し、感染症を予防することに繋がります。

・食材の適切な加熱

肉や魚介類などの食材は、中心部までしっかりと加熱することで、食中毒のリスクを減らすことができます。中心温度が75℃で1分以上加熱することが推奨されています。

これらの対策を日常生活に取り入れることで、胃腸炎の感染リスクを効果的に減らし、健康維持を目指しましょう！



ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438