

しんゆり訪問リハ通信

～ 新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより ～

令和2年 11月号

TEL : 044-322-8368

FAX : 044-322-8427



★手指衛生法

ーコロナとインフルエンザの同時流行に備えてー

・手指衛生法とは

① : 石鹸・ハンドソープと流水での**手洗い**

② : アルコール消毒剤での**手指消毒** の2つ。

・殺菌効果は **15秒間の手指消毒**

≡

ハンドソープ10秒+流水15秒の手洗い

・目に見える汚れが付着している場合

アルコールにアレルギーがある場合 は手洗いが良い。

詳しい方法は厚労省HPで
「正しい手指消毒・手洗い」
で検索してみましょう！

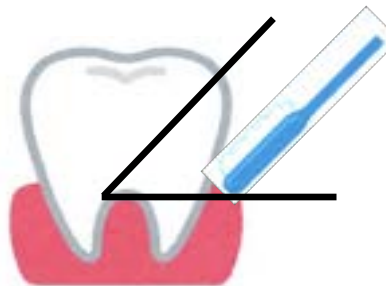


★歯周病から認知症を防ぐ

認知症の発生と歯周病の関係が注目されています。

正しい歯磨きで歯周病と認知症を予防しましょう。

・歯磨きの3つのポイント



1: 付け根から**45°の角度**

2: 毛先が開かない**軽い力**で

3: ブラシは**小刻み**に動かす

日本歯科医師会のHPではあなたに
ピッタリな磨き方を探してくれます。



認知症予防に一番推奨されるのは身体活動です
日々の習慣として併せて気を付けましょう！



何をすべきか悩む人は次の項目をみてね！

★現在の空き状況

	月	火	水	木	金	土
空き状況	△	×	△	△	△	△
AM/PM	×	△	×	△	×	×

○ : 空き有

△ : 要相談

× : 空き無

★新百合ヶ丘総合病院 リフレッシュトレーニング

・当院では自宅でできる運動を動画で紹介中！

・QRコードからアクセスして一緒に運動しましょう！

・内容は筋トレや飲み込み、認知症予防まで幅広く更新中です。

