

ほほえみ ニュース

平成 30 年 12 月 10 日発行 第 205 号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

文責 : 坪井明菜



今月の健康情報 /ロウウィルス予防

予防策 : ①手洗い→手のひら、手の甲、手先、指の間、爪の間、親指手首を石鹸をつけて

念入りに洗い、しっかり流水で流す！！

②食品・調理→かき等の二枚貝やサラダなどの加熱しないもの、調理済みの

食品などそれぞれの食品を接触させない。十分に加熱するとノロウィルスの

感染力がなくなると言われている。

感染してしまったら・・・※脱水に陥る危険性が無いなど症状が軽い場合は2～3日で治る。

その際、下痢止めは使わない!下痢止めを使うと腸の働きが抑えられ、ウィルスが排出されにくくなり、治りが遅くなる。

※嘔吐が治まり水分が取れるようになったら脱水を防ぐために経口補水液やスポーツドリンクで水分や電解質を少量ずつこまめに取る。

12月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
						香久山タワー
2	3	4	5	6	7	8
	みんなで 輪投げ	みんなで 輪投げ	コップで 色合わせ	音楽療法	香久山タワー	ウエイトレス ゲーム
9	10	11	12	13	14	15
	クリスマス会	クリスマス会	音楽療法	笑いヨガ	ウエイトレス ゲーム	コップで 色合わせ
16	17	18	19	20	21	22
	ウエイトレス ゲーム	ミットで キャッチ	クリスマス会	ミットで キャッチ	コップで 色合わせ	みんなで 輪投げ
23/30	24/31	25	26	27	28	29
	休み	オセロ	ふれあいの 集い	障害物が やって来る	ミットで キャッチ	絵合わせ

南京玉すだれ



南京玉すだれボランティアグループの福陽会の皆様に来て下さり、南京玉すだれや皿回しを披露してくださいました。なかなか見る機会が無いので皆さん大喜びでした。

栗落とし



栗の絵に点数を付けて、お手玉で落とします。コツをつかむと1度に沢山の栗が落ちてストレス発散になります。

足で引っぱって



長く貼り合わせた新聞紙を「ヨーイドン」で自分の元に足で引き寄せます。対抗戦なので夢中になります。