



師匠も走るほど忙しい、師走がやって参りました！
大掃除を無事にケガなく終わらせるためにも、
まほろばでリハビリに取り組みましょう！！

クリスマスが終わればいよいよ年末！
今年もありがとうございました！
来年も再来年も、よろしくお願いします！



自宅でできる感染対策

うがいは、のどの防御機能を高めるとともに、洗浄効果や、さらにうがい薬をつかえば殺菌効果によって口腔やのどを清潔にします。その結果、のどの粘膜が回復して活性化され、「口腔」を介する感染の予防や口臭の抑制が期待できます。

正しいうがいの手順

① ブクブクうがい(口腔内洗浄)を一回する。

まずは、口の中にたまっている汚れや食べカスを物理的に落とすため、口の中にコップ半杯程度の水を含み、ブクブクと洗浄します。

② ガラガラうがい(洗浄・殺菌)を2回する。

ブクブクうがいをした後、喉の奥を洗うため、再度口に水を含み、喉の奥まで行き渡らせるような形でガラガラとうがいを行います。

うがいの効果の実験では、何もしない人たちと比べて約40%も風邪をひかないという結果がでています。緑茶や食塩水を使用すると、通常の水道水でうがいするよりも効果が高いそうです。まずは、帰宅時などのうがい習慣をつけましょう。

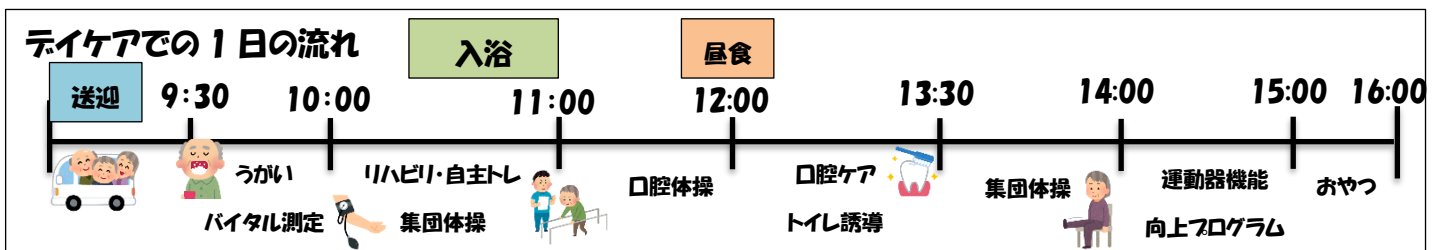
さらに、手洗いも一緒に行い、菌を体内に入れないようにしましょう。



手作り喫茶（たこ焼き）



久々の手作り喫茶はいかがでしたか？
次の企画も考えていますので、どうぞ楽しみに！



○空き状況 空き充分… 😊 空きわずか… 😞 空きなし… 😐

月	火	水	木	金	土
😊	😊	😊	😊	😊	😊

※ただし、空き状況は流動的なため、まずは下記にお電話を！！

・ご利用申し込み、お問い合わせ等は
医療法人医仁会 介護老人保健施設まほろば

通所リハビリテーション担当：井阪まで TEL：072-958-6655

（受付時間：月曜日～土曜日 9：00～17：00）