

通所リハだより2月

大分豊寿苑 通所リハビリテーション
作成者 藤原・熊谷・村上・石堂

初



詣



1月19日（日）に、護国神社へ初詣に行って来ました

当日は40名近くの利用者の方が参加され、お参りをされる方やお守りを購入される方
おみくじを引かれる方等、自由な時間を過ごされました。

参加された方からは「数十年ぶりに行けて嬉しい」や「賑やかで楽しかった」と言った
声も聞かれました。2020年も始まったばかりです。今年も1年体調に気をつけながら元気に過ごし
て行きましょう。



新型コロナウイルスにご注意ください!!

最近話題に上がっている新型コロナウイルスですが、日本国内での感染も広がりつつあります。他人ごととは思わずにしっかりと予防をしていきましょう。

新型コロナウイルスについて

発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることが分かっています。

潜伏期間はどのくらいの長さですか？

潜伏期間は現在のところ不明ですが、他のコロナウイルスの状況などから、最大14日程度と考えられています。

予防法はありますか？

一般的な衛生対策として、咳エチケットや手洗いなどを行っていただくようお願いします。

<予防法>

1. 手洗い・うがいの徹底
感染防止のために!
外から帰ったら必ず手洗い・うがいの習慣をつけましょう。
感染予防の最善の手段です。

2. マスクの着用と携行
感染防止のために!
せきとともにウイルスは、四方に広がります。離れているからと安心できません。また周りの人に対するエチケットです。

3. 抵抗力を高める食事
ウイルスに負けない体を作るために
しいたけ・えのきだけ・シメジなどのきのこ類で、免疫力・抗酸化作用を強化。さらにヨーグルトなどの発酵食品で腸内環境を整えましょう。

厚生労働省HPより

協力：地域生活サポートセンター穴井