

【理念】 医療法人秋芳会は、医療・保健・介護、各領域のサービスを一体化に提供し
地域に開かれ、地域に選ばれ、地域に親しまれる法人を目指します

食中毒に気をつけましょう

暑い日が続いていますが皆様はいかがお過ごしでしょうか？暑い時には、しっかりと栄養のバランスを考えて食事を摂り、体調を整えていくことが大切です。そのためにも、暑い時期の食べ物の管理はしっかり行い、食中毒にならないように気をつけることも必要です。

食中毒予防3原則

清潔

細菌を付着させない
手洗いの励行
包丁・まな板・布巾の殺菌
台所の整理整頓
ハエ、ゴキブリの駆除

迅速

細菌が増える時間を与えない
調理後2時間以内に食べる

加熱または冷却

細菌を増やさない
十分に加熱する
(75℃以上1分以内)
冷蔵庫は5度以下に維持
冷凍庫は-15度以下に維持

食中毒に感染した人の細菌によって二次感染しないように家庭内で気を配ることが感染拡大の予防に繋がります。

予防3原則に気をつけて暑い夏を乗り切っていきましょう。



リハビリテーション科より

自宅で出来る運動

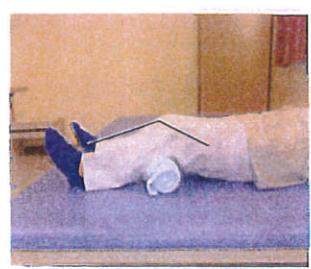
無理なくしま
しょう！



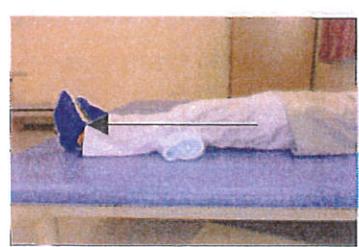
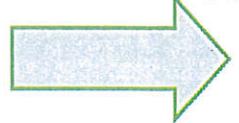
運動は継続することが大切です！気軽に自宅でも出来る運動を今回はご紹介します
☆ タオルつぶし運動

- (目的) 膝伸ばし運動と同様に太ももの前面の筋肉を鍛える体操です。この運動を続けることで、膝のお皿周りの痛みが無くなったり、歩くときに足が前に出やすくなったりします。
- (方法) 膝裏でタオルをつぶすように、膝を伸ばします。完全に膝が伸びなくても効果はあります。
- (回数) 10～15回を1セットとして、2～3セット行います。途中、きつくなったら休憩しても構いません。

開始姿勢



つぶした状態



放射線科よりお知らせ

当院のCT装置が新しくなりました。検出器と呼ばれる機械が2列から16列に増えています。これにより、検査時の息止め時間が短くなり、以前のCTよりきれいな画像が撮れるようになりました。

今まで以上に診断に対して有用な画像が得られます。さらに水晶体などの放射線に対する感受性の高い臓器への線量を少なくする機能が搭載されています。

検査を受ける上で不安なことなどありましたら放射線科までお尋ねください。

ODM院生医-内：放射線科



青い部分のX線を照射しています

デイだより 夏

通所リハビリテーションでは、利用者の方に合わせたリハビリのプログラムに沿ってリハビリを行なっています。今回はその一部をご紹介します。と思います。

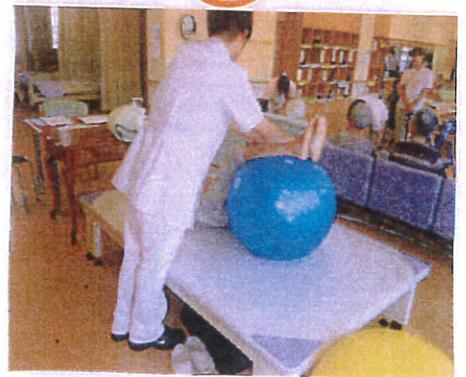


自転車に乗って、足腰を鍛えて、元気に生きよう！！

滑車を使った運動は肩こりにも効果的ネ！



ボールを使った運動です。リハビリにも色々な種類があるんですよ☆



ヘルシーレシピ ～上手に減塩しよう～

暑い季節です。こんな時は麺類が美味しいですね！しかし、つつい味の濃いものになってしまいがちです。『塩分ゼロ』のシリーズがスーパーなどで購入できます。うどん・そば・そうめん・ひやむぎの4種類があります。

美味しく食べるポイント

だしをよく効かせて薬味や香辛料を活用し、つけ汁などは残しましょう



最近では、だしの素にも減塩タイプや食塩無添加などがスーパーなどにも種類が豊富に揃っています。選んで購入し上手な減塩生活を送り、健康に過ごしましょう。

編集後記

7月の大雨にて日田市は甚大な被害を受け多くの方々が大変な思いをしました。そのような中、高校生など若い世代のボランティアの力は頼りになりますね。復旧に向けての大きな原動力となっています。「小さなことが大きな力になっていく」そのような思いを大切にしていきたいと感じています。