



手洗いの基本

- ①流水で汚れを落とす
 - ②手のひらと指を洗う
 - ③指先と爪を洗う
 - ④最後に手首を洗う
-
- 手洗いポイント**
洗い残しが多い部位などはせっけんやハンドソープをしっかりと泡立てる。



現在、感染症対策の為に
来設の方はご遠慮し
て頂いております。

四月来設者様

◆ 27日：誕生会
5月の行事予定

自宅で行える簡単な体操を
掲載しています。不明な点や
質問などがありましたら
当施設のリハスタッフが
お答えしますので、
お気軽にお問い合わせ下さい。

- 1 タオルを使い
腕や肩を
ストレッチ
- 2

タオルは肩幅に
合わせて持ち、
ピンと張った状
態をキープ



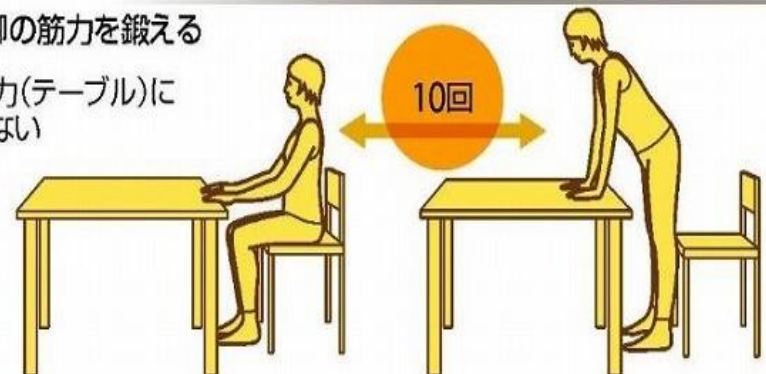
- 3 腹筋を鍛える

トイレを我慢するようにお尻
をしめる。下腹部に力が入り、
へこむのが正解



- 4 脚の筋力を鍛える

腕の力(テーブル)に
頼らない



お知らせ
夜間緊急時等、当施設携帯電話
090-11920-8928 より
ご連絡することがございます。
宜しくお願い致します。

あとがき
○あつという間に新年度が始まり
一月が経ちました。感染症予防
の観点から手洗いの基本を掲載
しています。コロナが収束し早く
普段の日常に戻ります様に。
広報委員会

お問い合わせ
施設の見学・入所・短期入所・通
所・居宅介護支援事業所のお尋
ね等ございましたら、下記連絡
先に、お気軽にお問い合わせく
ださい。

医療法人 木鶏会 介護老人保健施設 山江老人保健施設
理事長 愛甲 康
〒868-0092 熊本県球磨郡山江村大字山田字南永シ切1705
TEL:0966-24-9800 FAX:0966-24-9988

<協力歯科医院>
医療法人 内山会 内山クリニック歯科
院長 内山 順誠(ゆきとも)
〒868-0004 熊本県人吉市九日町6
TEL:0966-22-2069

診療時間) 午前 9:00~13:00
午後 15:00~19:00
休診日) 日曜・祝日/木・土曜午後
歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科