



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



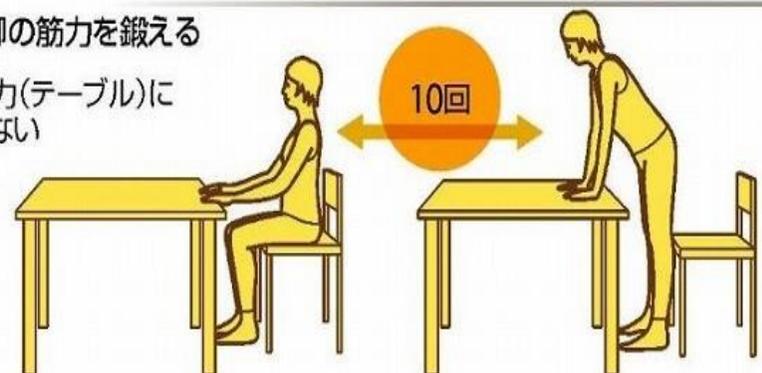
- 3 腹筋を鍛える

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  
090-1920-8928 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