

りはみんなサロン通信

発行：社会福祉法人名古屋市総合リハビリテーション事業団

創刊号

～ご存じですか？手洗いの効果～

正しい手の洗い方



新型コロナウイルス感染症が日本で確認されてから、1年以上が経過しました。増加する感染者数に戸惑いながら、『感染しない・させない』ために何ができるのかを考え、過ごす毎日です。新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染の他に接触感染にも注意が必要です。人は様々な場所を触ります。ドアノブ、手すり、つり革。その手を洗わない

ままに顔を触ると…

手洗いは、感染症対策の基本の1つです。手洗いなしの状態と比べると、石鹸で10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐだけでウイルスを1万分の1に、2回繰り返し洗うと100万分の1に減らすことができるそうです。大切なのは、その方法とタイミング。この機会に、ご自身の手洗いのタイミングと方法を振り返ってみませんか？

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時



前と後！

りはみんなサロン通信 発刊について

りはみんなとは、名古屋市総合リハビリテーション事業団の公式マスコットの名前です。

この名前には、「りは」リハビリテーションを「みんな」などで実現していくという意味も込められています。

毎月、地域の方の福祉や医療・健康について、気軽に相談をいただく場としてサロンを開催してきましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大が続く状況下では、お集まりいただくことができません。

コロナ禍でも、「りは」「みんな」の実現の歩みを少しでも進めて行くことを考え、りはみんな通信を創刊いたします。

長いおうち生活の中でのちょっとしたヒントとして、ご活用いただけますと幸いです。



転倒予防！おうちでできるトレーニング

足関節回りの筋肉を鍛えるトレーニング

○ふくらはぎの筋肉

つま先を床につけ、かかとを持ち上げる。



安定した椅子に座り、両足を腰幅程度に開いて行ってください。

10回程度を目安にゆっくりと行います。

○すねの筋肉

かかとを床につけ、つま先を天井に向ける。



慣れてきたら…

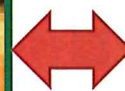
右と左で違う動きをしてみましょう！

右足→かかとをあげる

左足→つま先をあげる

足を入れ替える

無理しないように
…っと



事業所案内

・名古屋市総合リハビリテーションセンター
・福祉スポーツセンター
・障害者就労支援センター めいりは
〒467-8622
名古屋市瑞穂区弥富町字密柑山1番地の2
電話：052-835-3811 FAX：052-835-3745

・瑞穂区障害者基幹相談支援センター
・地域活動支援センター つきみがおか
〒467-0035 名古屋市瑞穂区弥富町月見ヶ岡5
NTT西日本八事ビル1階
電話：052-835-3848 FAX：052-835-3743

なごや福祉用具プラザ
〒466-0015
名古屋市昭和区御器所通三丁目12-1
御器所ステーションビル3F
電話：052-851-0051 FAX：052-851-0056

名古屋市障害者スポーツセンター
〒465-0055
名古屋市名東区勢子坊二丁目1501番地
電話：052-703-6633 FAX：052-704-8370

