



冬が駆け足で近づいてまいりました。寒さ対策、風邪予防は万全ですか？

「ちょっと熱っぽい」「何となく身体がだるいな」と感じた時は、早めの受診をおすすめします。

判断に迷う時は、グリーンのスタッフにいつでもご連絡を…

今月は、「正しい手洗い・うがいの方法」をお届けします。ぜひ試して下さいね！



正しい手洗いの方法

風邪予防の基本です！

1 手のひらをあわせて、5秒間洗う



2 手の甲を伸ばすように、5秒間洗う



3 指先やつめの間も、渦を描くように5秒間洗う



4 指の間も十分に、5秒間洗う



5 親指を手のひらでねじるように5秒間洗う



6 手首も忘れずに、5秒間洗う



正しいうがいの方法

うがいしやすい量（約60mL）の水や緑茶（殺菌作用があるといわれています）、または希釈したうがい薬をコップに用意します。これを使って3回にわけてうがいをします。

1 1回目は口の中の食べかすなどを取る目的で、口に含んで強くうがいします。（いわゆる“クチュクチュベッ”）

2 2回目は、上を向いて、のどの奥まで届くように15秒程度うがいします。（いわゆる“ガラガラベッ”）

3 3回目はもう一度“ガラガラベッ”をします。



訪問スナップ♪!

お手製!

自主トレマシーン!!

(前橋・A様)

ロングサイズのS字フックを襖にかけて、トレーニング用のチューブを結んであります。伸び縮みさせて筋力強化!

アイデア賞です☆☆☆

※ご本人の許可を得て掲載しています。



産休中のOT吉田、保育士和田、無事に第2子出産しました!

吉田 Baby →
智穂(ちほ)ちゃん



←和田 Baby
楓花(ふうか)ちゃん

