



あんべらしゅ

令和2年4月号

サンフローラみやぎきデイケアセンター



今年度も宜しくお願い致します。

新年度が始まりました。

日頃より当施設の運営にご協力いただき感謝申し上げます。

現在、新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されております。

宮崎県内においても、16例目の感染者が確認されています。

当施設では、日々感染予防に取り組んでおりますが、一度感染症が発生しますと感染拡大の恐れがあります。

皆様におかれましても、下記の通り感染予防のご協力をお願い致します。

1. 送迎時の体温測定・ご利用者様、ご家族様の体調確認。
2. 手指消毒・手洗い・うがい・マスクの着用。
3. ご家族様 県外への外出、県外からの帰省がありましたらお知らせ下さい。

※感染予防の為、ご利用を中止とさせて頂く場合もあります。

以上の内容をご理解頂き、ご協力の程 宜しくお願い致します。



※散髪ご希望の際は、担当ケアマネージャーにご連絡をお願い致します。

※4月のカットマンは

4月28日(火)、30日(木)に予定しております。





こんにちは。リハビリ室の首藤です。
マスク姿ですみません。

お知らせとお願いです。

新型コロナウイルス感染症の拡大を受けまして、リハ室では体制の変更をします。
通所リハ担当のリハスタッフを14名から8名に変更します。
少しでも感染のリスクを避けるための変更です。
これにより担当の変更や実施時間、実施曜日の変わる方もおられると思いますが、
ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

免疫力をアップして、コロナに負けるな！！

緊急事態宣言が発令されました。外出の自粛により運動量の低下が懸念されます。
運動量の低下は免疫力の低下にもつながります。そこで、体力を落とさないための
運動をご紹介します。

1. 1日30分程度の散歩を週3回！！

免疫力を上げるという報告もあります。ただ、現状で屋外に出るのはなかなか難しいですね。



2. 筋力強化運動

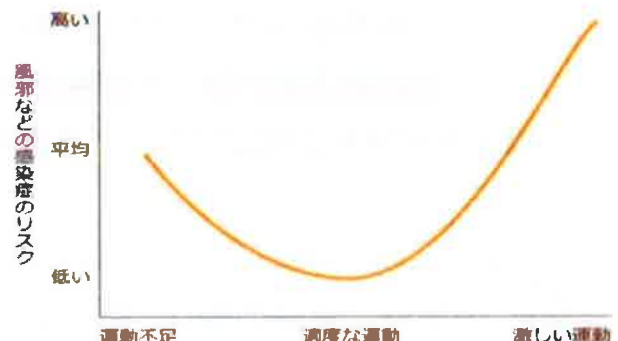
アスリートのような高負荷でのトレーニングは一時的に免疫力を低下させてしまいます。

おすすめは、手軽に**スクワット運動**です。

足の筋肉は体の中でも大きな筋肉が多いので効果的です。

10回×3セット 1日2～3回

安全のために
椅子やソファの
前で行いま
しょう。



「適度な運動は感染症のリスクを下げる」と言われています