



5月病を吹き飛ばそう！筋弛緩法でストレス軽減！！

きんしかんほう

〔筋弛緩法とは〕 不安、緊張、恐怖などのストレスによる筋肉の緊張を解消し、心身共にリラックスさせる事が目的です。不眠の解消にも役立つと言われています。

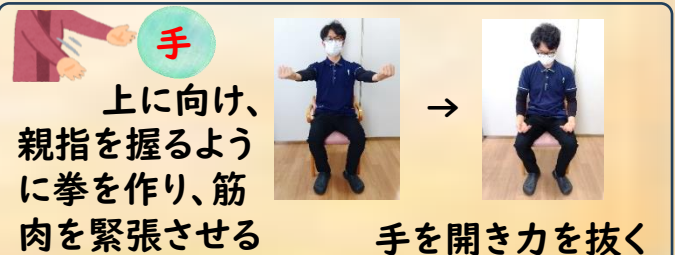
方法

- 1.息を吸いながら筋肉を痛くない程度の力で意識的に10秒ほど緊張させる
- 2.息を吐きながら15～20秒ほど力を抜く
- 3.力を抜いたときの感覚をじっくり体感する

方法の例



ポイント!!
寝つきが悪いなど不眠気味の時は、寝る前に行うとより効果的です。



理学療法士 佐藤(巧)

食中毒に注意

細菌やウイルスにより有毒な物質が付いた食べ物を食べることによって、下痢や 腹痛、発熱、吐き気などの症状が出ます。

細菌性食中毒→気温や湿度が高く、細菌が増殖しやすい6月から9月頃に流行。

ウイルス性食中毒→年間通してありますが、特に冬に流行。

食中毒 予防 の 3 原則

NH看護師 四宮

原則1：つけない【清潔保持】

- ・手洗いの徹底
- ・使用器具は使用目的に応じて使い分ける
- ・食器に直接手を触れない
- ・適切な場所に分けて保存
- ・下痢、吐き気、発熱などの症状がある時は調理作業を控える

原則2：増やさない【清潔・冷却】

- ・調理は迅速に
- ・作り置きはせず、調理後は速やかに提供
- ・食材にあった温度管理（細菌の多くは10度以下で増えにくくなるので10度以下の低温で保存）

原則3：やっつける【加熱処理】

- ・中心部までしっかり加熱（中心部が75度以上で1分以上、ノロウイルスの汚染の恐れがある場合は85度以上で1分30秒以上）

ホームページを移転しました！



こちらのQRコードからお気軽にアクセスください。

※旧ホームページは5月末以降アクセスできなくなります。

リハビリ訪問看護ステーションつばさ
福島県相馬市新沼字坪ヶ迫11-1
TEL 0244-36-1127

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ原町
訪問看護ステーションつばさ南相馬
福島県南相馬市原町区馬場赤柴81-7
TEL 0244-32-1682



NHつばさ原町



NHつばさ亙理

2024年
11月
オープン！

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ亙理
リハビリ訪問看護ステーションつばさ仙南
宮城県亙理郡亙理町逢隈中泉字上谷地264-3
TEL 0223-35-6027