

## 2024年5月のトピックス

- 5月3日(金)～5月6日(月)は、祝日のため休館致します。
- 5月13日(月)は、健康ミニ講座の日です。5月のテーマは「世界の音楽と共にカラダを動かそう」です。定員に達しているためキャンセル待ちとなります。

### ◆ ラジオ体操第2 ◆ No. 5 ＜ 体を横に曲げる運動 ＞

体を横に曲げて、背骨を動かし脇腹の筋肉を柔らかくします。

- ①左手は脇の下にあてて、右腕を横から振り上げてリズムカルに体を左に2回曲げましょう。【写真A→B】
- ②両手で体の横を2回軽くたたきましょう。【写真C】
- ③続いて、反対も同じように行いましょう。

※6月のカレンダーへ続く→



6月3日(月)の健康ミニ講座は

「日常生活で出来る筋力体力UPの方法」になります。

メディカルフィットネス あおがき

住所：奈良市南京終町1丁目183-25

TEL：0742-50-1662

<http://www.okatani.or.jp/clinic/aogaki/index.html>

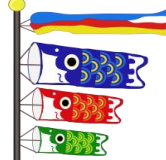


◆ 営業時間のお知らせ ◆

※コロナ禍のため利用制限中

平日…8:45～19:00 土曜…9:00～17:00

【定休日…日曜・祝祭日】



◆ 2024年4月の健康ミニ講座より ◆

第14期シリーズ「災害時の衛生対策と薬について」

災害時の備えは出来ていますか？

## お薬とお薬手帳



お薬手帳があると、災害時、被災前にどんな薬を服用していたか、すぐ分かり対応してもらえる。

- ・お薬手帳は、外出時以外は防災リュックに保管しましょう！防災リュックに保管が難しい場合は、普段から持ち歩くカバンに入れ、お薬の説明書を防災リュックに保管しましょう。
- ・内服薬は、少なくとも1週間分必ず入れましょう。2週間分があると安心です。お薬は定期的に新しいものと入れ替えましょう。
- ・インスリンは普段冷所で保存し、緊急時のみ常温で1ヶ月ほど保存できます。直射日光は避け、できる限り涼しい場所で保管しましょう。

### <衛生面で必要な物品>

#### ①不織布マスク

有害物質が含まれる粉じんや砂埃、感染症対策に飛沫防止効果が高い不織布マスクを着用しましょう。1人につき30～40枚以上あれば安心です。

#### ②消毒液、ウエットティッシュ

感染対策、手洗い・水の代用品になるため、なるべく消毒液には保湿成分が含まれている物、ウエットティッシュは無香料で抗菌成分が含まれている物を選ぶようにしましょう。

#### ③口腔ケア用品

偏った食生活やストレスが原因で虫歯や歯周病等の口腔内疾患の問題が生じやすくなるため口腔ケア用品を入れましょう。

※入れ歯の方は、入れ歯のお手入れに必要な物も入れておきましょう。

災害はいつ、どこで起こるか分かりませんが防災リュックを事前に準備していると万が一の時に安心です。持っていない方はすぐに準備しましょう。