

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

梅雨の時期となりました。時節柄くれぐれもお身体にお気を付けください！

Instagram
はじめました！
高島整形外科



お知らせ等
こちらからも
ご覧いただけます



ハビリス 西さわらぎたより



発行月 R7年.6月

発信元

(医)高島整形外科
ハビリス西さわらぎ

vol. 154

谷口由里

ハビリス西さわらぎ 自費サービスのご案内

ハビリススタッフが
お手伝い
致します！

☆生活援助サービス

30分 1650円(1500円+税)

☆買い物支援サービス

1回 1100円(1000円+税)



- ・食料品・衣類品・趣味、趣向品の買い物
- ・ご主人・奥様・お孫さんにサプライズプレゼントをしたい
- ・デイサービスの帰りにコンビニや、100円均一、スーパーなどに立ち寄りたい
- ・重い荷物の整理、高い場所の掃除をして欲しい
- ・ヘルパーさんが出来ないベランダや自室以外のお掃除
- ・犬の散歩、庭の草刈りなど



ハビリス西さわらぎ 機器のご紹介～健康ゆすり～

健康ゆすりの効果

- ・変形性股関節症の治療に導入
- ・足の浮腫みや冷えの改善
- ・ストレスの軽減
- ・血行の促進
- ・エコノミークラス症候群の予防
- ・筋肉痛の緩和



食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒に

point 2

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

point 3

下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熟湯をかけておく

井戸水を使っていたら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4

調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5

食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6

残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

JUHA! Field ハビリス鍼灸院10周年イベントを
5月17日(土)に開催いたしました

足元が悪い中たくさんのご来場
ありがとうございました!



ハビリス西さわらぎ 電話番号 072-652-2800

(医)高島整形外科ホームページからも
ハビリス西の詳細をご覧いただけます。

また見学や体験利用、随時受付しております!
お問い合わせは左記まで、お気軽に
お電話ください♪



(医)高島整形外科ホームページ

<http://www.takasima.jp/>