



口腔ケアで感染症予防

冬は感染症が流行する季節です。口の中を清潔に保つ事は虫歯や歯周病を予防するだけでなくインフルエンザや肺炎、新型コロナウイルスなどの感染症を予防する事にも有効です。

お口の中をより
きれいにするために!

- ① 歯間ブラシ、フロスの使用
- ② 舌磨き(舌ブラシの使用)
- ③ CPC*配合の洗口剤、
歯みがき粉の使用

*塩化セチルピリジニウムという
殺菌効果のある成分

歯磨き時の飛沫感染を防ぐポイント!

歯磨きをすると唾液の飛沫は2メートルも飛ぶと言われています。

- ① 歯磨きのタイミングを他の人とずらし、一緒に磨かないようにしましょう。
- ② 歯磨きをする場所の換気をよくしましょう。
- ③ 歯ブラシやコップ、歯みがき粉、口を拭くタオルは一人ひとり用意しましょう。
- ④ 吐き出した水が飛び散らないように注意しましょう。
- ⑤ 飛んでしまった飛沫はアルコールを含むウエットティッシュで鏡やシンク周りを拭きましょう。



飛沫感染に注意し、お口の中をしっかりケアして感染症に負けない強い体を作りましょう。

自宅でできる!体操動画配信中!



コロナ禍における転倒予防体操

コロナ禍における外出自粛により、運動・活動の機会が減少し心身共に機能低下に陥ってしまう状況が多く認められます。そこで、自宅で出来る体操動画を「柔軟体操編」「筋力トレーニング編」「バランス体操編」の3本を制作しました。体操を通じて心身機能の維持・改善を図り、また楽しく外出できるよう心と体の準備をしておきましょう!

体操はこちらから▼



農業事故の予防に「アグリサイズ」

農作業の中でよく使われる動作から、ケガを予防するための「準備体操編」と、農作業の後、疲れた身体をほぐし、血液循環の改善により疲労物質がたまるのを防ぎ、早く疲労回復させるための「整理体操編」を作成しました。毎日の農作業の疲労回復を早め、翌日も元気に農作業ができるように Agri-ciseを行いましょ!

体操はこちらから▼



免疫力を高める 牛ひき肉キムチそぼろ

キムチには乳酸菌・ビタミン・ミネラル・食物繊維などが多く含まれ「薬効の宝庫」と呼ばれています。乳酸菌や食物繊維が腸内細菌の働きを良くすることによって免疫系が強化されます。また牛肉は筋力UPや疲労回復に必要な良質なたんぱく質が多く含まれていることが知られています。このレシピは(冷蔵庫に)常備菜としてもオススメです。

材料

- キムチ 150g
- 牛ひき肉 150g
(豚ひき肉・合挽肉でもO.K.)
- ★砂糖 小さじ2
- ★醤油 小さじ2
- 胡麻油 大さじ1
- 万能ねぎ 大さじ2~3
(又は根深ねぎ)

1

キムチは粗みじん切り(パックのままキッチンばさみで切ると簡単です。)万能ねぎは小口切りに切ります。



2

フライパンにごま油を入れて熱し、牛ひき肉を加え、色が変わったら①のキムチを加えてさらに炒め、味を見て★を加えて炒める。



3

お皿に盛り付け万能ねぎを散らす。
※あつあつのご飯にかけるだけで、ちょっとしたおかずになりますよ。



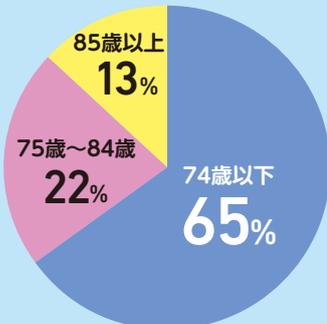
回復期リハビリテーション 病棟の傾向と実績



脳卒中や脊髄損傷により障害を持った、比較的若い方の割合が多く、生活動作の再獲得とあわせて、自動車運転の再開や復職のニーズをお持ちの方々に選ばれています。

年齢別割合

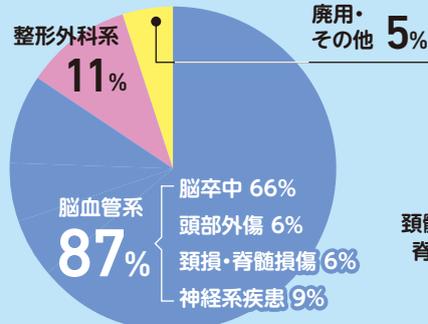
全国平均と比較して若い方が多い



※74歳以下全国平均:32.3%

疾患別割合

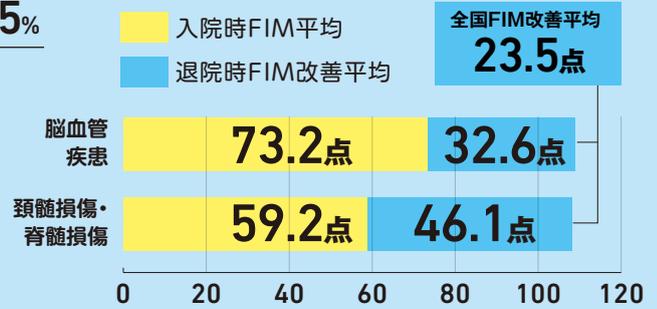
脳血管系の疾患と脊髄関連疾患が多い



※脳血管疾患割合全国平均:45.1%

入院時FIM平均と改善値

全国平均より高い日常生活の自立度(社会復帰)を実現



FIM:日常生活の自立度を数値化したものです。(126点満点)

入院までの手順

1

現在入院(通院)中の病院の主治医や相談員、看護師など、転院を調整する担当者を通じてお申し込みください。

2

病院と当センターの担当者間で情報共有を行います。必要に応じ当センターの担当者が病院に伺い、患者様の病状を確認するとともに、当センターの紹介やご不明な点について対応いたします。

3

いただいた情報をもとに、入院審査を行います。入院の可否、転院予定日など審査の結果は、入院中の転院を調整する担当者を通じてご連絡いたします。

4

入院に必要な持ち物、書類、費用などはお電話にてご連絡いたします。

TEL/0558-83-2115(直通)・0558-83-2111(代表) FAX/0558-83-2370 [受付時間]平日8:30~17:00
農協共済中伊豆リハビリテーションセンター地域連携課 入院担当

😊 中リハスマイルワーク 😊



中伊豆リハは私自身が成長できる場所です。利用者さんの笑顔と機能維持のために今日も元気に頑張ります!



私たちは最大限にサポートできる環境の中、利用者さんにリハビリを提供しています。

職員募集中!

お気軽にお問合せください!

【募集職種】

※正職員・有期契約職員どちらでも可

- 薬剤師 ●言語聴覚士 ●介護員
- 介護福祉士 ●訪問看護師(長泉) ●登録ヘルパー(伊東)

【勤務地】伊豆市冷川/伊東市岡/長泉町下土狩

奨学金制度

当センターでは様々な職種に対し奨学金制度を設けています。卒業後、当センターにおいて定められた期間勤務した時には、返済が全額免除となります。現役の学生だけではなく、新たに資格取得を目指したい方や職員も利用可能です。資格取得への負担を減らし、あなたの夢を応援します。資格取得も仕事も一緒に頑張らしましょう!質問はHPからお受けしています。

