



ビオラ宮崎の担当地域は 宮崎、宮崎 1～5 丁目、神木、けやき平、南平台です。

～感染症予防対策～

手指消毒とマスクのつけ方について

マスクをつけての外出や適時アルコール消毒をする事も生活の一部となっています。そこで、あらためて正しい消毒方法やマスクのつけ方についておさらいしていきましょう。

正しい手指消毒できていますか？



指の間や手のひらや手の甲・手首も、消毒薬を使ってこまめに消毒しているけれど・・・

→ **実は…爪の中を含めた指先の消毒忘れがち！！**

指先は生活上でスマホ・財布・カバン・自分の顔も含めて、様々な物に触れる頻度が多く、ウイルスに接触する危険性も高い！

正しいアルコール消毒方法

- ①手のひらで消毒液を溜めて指先を浸けこみ擦ります。
- ②更に反対の手に消毒液を移し同じように擦ります。
- ③その後は手全体の消毒を行います。



消毒液が少なすぎると指先の消毒が出来ません。目安はしっかりワンブッシュ使しましょう。

正しいマスクのつけ方出来ていますか？



マスクをずらしたままで喋る、あごにマスクを掛ける、マスクから鼻が出ている、正しくマスクをつけている

正しいマスクのつけ方

鼻まで覆いましょう！

あごまで覆いましょう！マスクがずれて隙間ができるため

- ①咳・くしゃみが外に飛び散るのを防ぐ
- ②隙間からウイルスを直接吸い込むことを防ぐ



マスクをあごにかけると、顔の皮膚に付着した雑菌がマスク内側に付着します。体内に取り込まないためにも、マスクはあごに掛けないようにしましょう！

人は無意識に1時間に約23回程度顔を触っています。鼻や口元等の粘膜にウイルスを接触させないためにもマスクはしっかりつけましょう！

地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは高齢者の皆様と、そのご家族の身近な相談窓口です。相談無料です。宮崎台駅徒歩2分。24時間365日電話対応しています。

開館時間：9時～17時（日祝除く）

TEL：044-948-5371

検索ワード【中川徳生会 ビオラ宮崎】QRコード⇒



わたしたちの町の★素敵★なクリニック



くりう内科クリニック

当院は宮前区神木にあるクリニックで今年で開院14年目を迎えます。咳や喘息、肺気腫、在宅酸素療法、睡眠時無呼吸症候群などの呼吸器疾患と高血圧、高コレステロール血症、狭心症、心筋梗塞、心臓弁膜症、不整脈などの循環器疾患を中心として診療しています。

健康診断や予防接種もその方の疾患に合わせて相談の上その内容を決めていきます。午前中は毎日複数の医師で診療にあたっております。また、順番予約システムやウェブ問診システムを利用してなるべく皆さんの院内での待ち時間を減らしてその分外来でしっかりと診察ができるように、疑問や不安が解消されるよう心がけております。

【住所】

宮前区神木2-2-1
宮崎台メディカル
プラザ A棟2階

【診療時間】

(月・火・水・金)
9:00~12:00
15:00~18:00
(土)9:00~12:00

5月中旬より木曜
9:00~12:00も
診療を始めます



院長 栗生 和幸先生

※休診日:木曜・土曜午後・日曜・祝日
TEL: 044-862-7272

八木整形外科クリニック

患者さんが外来を受診する際に多い症状には腰痛、肩こり、膝痛があります。加齢により関節のクッションの軟骨が摩耗したり関節をつなぐ靭帯や筋肉などが硬くなると、関節の動きが悪くなったり筋力が落ちていきます。体の動きが悪くなると、痛みが進行します。一方で変形が進行している方でも、普段から運動をして体を良く動かしているほうが、膝を曲げられる程度や背骨の動きが良い状態などが維持されます。同程度に変形が進んだ方より痛みが軽いことが少なくありません。介護保険による運動機会、体操教室、病院でのリハビリなど、ご自身にあった環境を利用して運動を継続することは、体の痛みを少なく快適に生活するのにとても重要です。

【住所】

宮前区神木2-2-1
宮崎台メディカル
プラザ B棟1階

【診療時間】

(月・火・水・金)
9:00~12:00
14:30~18:00
(土)9:00~14:30



院長 八木 啓介先生

※休診日:木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
TEL: 044-862-8626

地域の公園体操紹介

・南平なかよし公園体操・

日時: 毎週月曜日朝9:00~9:30

場所: 南平なかよし公園



マスクの着用等、感染予防策を取りながら地域にお住まいの方達と一緒にラジオ体操の第一や第二を中心とした体操をしています。飛び入り参加歓迎です。

・けやきの会~朝の公園体操~

日時: 月~金 10:00~10:30

場所: 向ヶ丘公園



40人~60人が集まり、テレビ体操、気功を取り入れたストレッチを行っています。一人暮らしの方も多く、距離を保ちながらの交流を楽しまれています。

宮崎第一公園体操

日時: 毎週木曜日 9:30~10:00 ※雨天中止、祝日はお休みです。

場所: 宮崎第一公園グラウンド (こども文化センター裏の階段を下りた先のところ)

ストレッチ・ラジオ体操・かわさき体操・脳トレ運動をしています。

第1週目は日本調剤の管理栄養士・江草さん、第2週目はサギヌマスイミングクラブの佐藤さんがボランティアで活躍しています!ぜひご参加ください!

【ボランティア募集中】お問い合わせはピオラまでどうぞ。

