



# ☆☆Topics☆☆

## 手洗いをしっかりとしましょう！

細菌による食中毒が増えてくる時期になりました。

一番簡単に自分の身を守る方法は“正しい手洗いをする”になります。

☆注意点☆

①しっかりと石けん液を泡立てること。

②30秒しっかりと手を洗い、流水でよく洗い流すこと。

③きれいなタオルやペーパータオルで拭くこと。



①手のひらを洗う



②手のこうを洗う



③指先・爪を洗う



④指の間を洗う



⑤親指を洗う



⑥手首を洗う



⑦手を洗う



⑧タオルで拭く

手洗いのタイミング

- ・家に帰った時
- ・トイレに行った後
- ・ご飯を作る前
- ・ご飯を食べる前



## 検査技師のおしゃべり♪

### 筋トレ はじめました！！

今年も暑い夏がやってきますね。

飲むことと食べることが大好きな私ですが、

年を重ねるごとに代謝が落ちて脂肪が落ちなくなっていくます・・・。

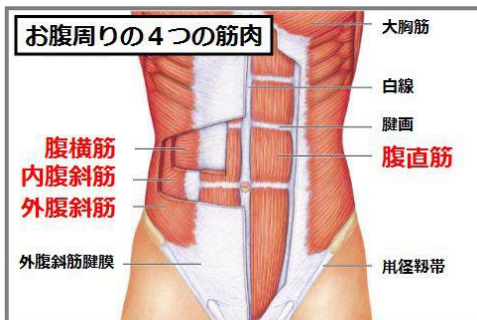
このままではヤバイ・・・と思っている頃に飲み仲間から「太った!？」のきつ～い一言！

仕方なく重い腰（お尻?）を上げて筋トレを開始しました。

糖尿病療養指導士としての食事療法と運動療法の知識を、自分にフル活用！

夏までに・・・は間に合いそうにありませんが、割れた腹筋を目指して日々トレーニング中です。

腹筋は部位別に鍛えるのがおすすめです。腰痛のあるかたはお気を付けください。 臨床検査技術部 尾上



### ぽっこりお腹に効く：ハンドレッド

腹横筋に効く！  
腰を床に押し付けるイメージで。

