



マザーリーフ通信

令和3年7月

6月写真

習志野台店



薬円台店



松ヶ丘店



今月の体操

ロコモーショントレーニング

○ 開眼片足立ち

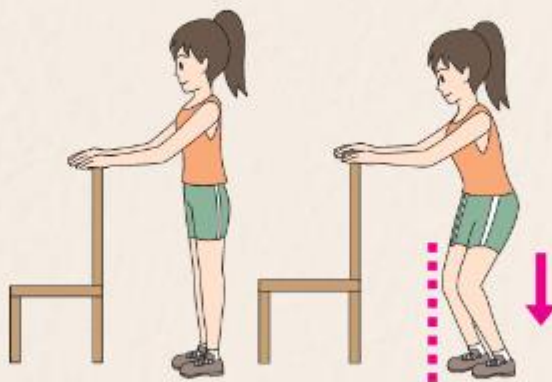
(目安 左右1分を1日3回)



片足を床につかない程度にあげ、背筋を伸ばし、1分保つ

○ スクワット

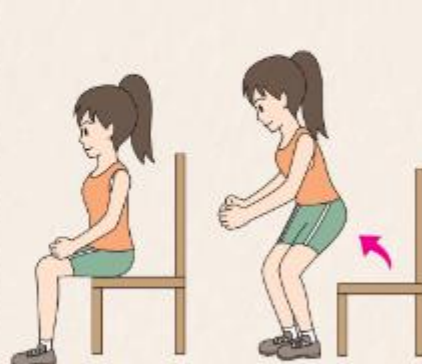
(目安 3-10回を1日3セット)



足を肩幅にひらき、つま先より前にひざが出ないように、ゆっくりと腰をおろす

☆座って行う場合

(目安 5-10回を1日2セット)



足を肩幅にひらき、5秒間でイスから腰を浮かし、5秒間で腰をおろす

ワクチンの接種後もマスクを！

接種を受けたとしても、マスクを外していいわけではありません。

ワクチンを打ったあとも感染するおそれがあり、知らないうちにほかの人に広めてしまうおそれがあるからです

ワクチンの効果は、▼「感染」そのものを防ぐ効果や、▼感染しても「発症」を防ぐ効果などに分けられ、日本で接種が始まった新型コロナのワクチンは、海外の研究から「発症」を防ぐ効果は高いと考えられています

海外では感染を防ぐ効果をうかがわせる報告も出ていますが、完全に確定された結論ではないのです。

接種後に感染した場合、症状が出なかったり軽症で済んだりすることがあり、感染したことに気付かないままウイルスを出して、ほかの人に感染させるおそれがあります。

なかなか離れたご家族と会えていませんが・・・今年の夏の帰省は、ワクチン接種が進んでいない状況なので、控えることのご検討をお願いします。

お知らせ

マザーリーフ全職員のワクチン接種状況ですが、1回目の接種は7月末までに接種できる見込みとなっています。尚、2回目の接種は8月中に接種できる見込みとなりました。安心してご利用いただけるよう引き続き感染症予防に努めてまいります。



マザーリーフ 習志野台お泊りセンター・薬円台店・松が丘店

習：船橋市習志野台8-12-10 TEL047-462-2755 Fax047-462-2756

薬：船橋市薬円台 5-6-17 TEL047-467-7644 Fax047-402-6588

松：船橋市松が丘 3-26-7 TEL047-407-1771 Fax047-407-1747