



# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2019.2月号

## インフルエンザの季節

毎日、寒い日が続いておりますが、インフルエンザの季節が今年もやってきてしまいました。皆さん、インフルエンザの予防接種は、重症にならないために、毎年受けるのが良いそうです。今季のワクチンは、4種類が入っているものだそうです。毎年、流行予測を立ててワクチンを作っているんだそうです。

### <インフルエンザ予防の5つの対策>

#### ①人混みや繁華街への外出を避ける

インフルエンザは咳やくしゃみから感染するそうです。人混みに行くときは、不織布製のマスクを着用するのが有効です。

#### ②外出後の手洗い・うがい

手は食べ物を口に持って行きます。手が汚れていると、色々な雑菌やウイルスが知らない間に、口から体内に侵入してきます！うがいは、口腔内にいる、色々な雑菌やウイルスをある程度洗い流す効果があります。

#### ③適度な湿度の維持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するため、加湿器などで湿度50～60%に保つと効果的です。

#### ④十分な睡眠とバランスの良い食事

体の抵抗力を高めることが大事です。昔から生姜は体を温めると言われていますね～

#### ⑤体重を毎日量る

ダイエットしていないのに急に体重が減った場合は、お医者さんに相談です！



### <歯磨き・口腔ケアも大切です!>

口内雑菌が増加すると、インフルエンザウイルスが増殖しやすくなるそうです。特に高齢者の方は、入れ歯をお使いの方が多いため、食後の歯磨き、入れ歯の洗浄をおこなって、お口の中を清潔に保つことが、インフルエンザの予防につながるそうです。



## 二胡 (にこ) の演奏会

先月、ボランティアで二胡の演奏会を開催しました!

「二胡」と聞いて馴染みがないかもしれませんが、「二胡」は古くから伝わる中国の民族楽器で、その音色は曲によって力強かったり、歌うようにやさしかったりと、中国のバイオリンとも言われています。弦が2本というのが二胡の大きな特徴で、2本の弦の間に弓を挟み、弦を摩擦して演奏するシンプルな楽器です。

初心者でも簡単な曲は2、3回のレッスンで弾けるようになりますが、そこから透明感のある音を出せるように追及していく奥深さがあります。

今回の演奏会は、利用者様のご主人が演奏家をされていて、お願いしたところ快くお受けいただき、演奏会が実現しました!

お弟子さんも来ていただいて、とても素晴らしい演奏会でした。とてもきれいな音色で、利用者様・スタッフが聞き入っていました。機会があれば次回も是非、お願いしたいと思っています!



空き情報はこちら

見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

・1日型：9:00～17:00

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話



**088-837-1081**

ファックス



**088-837-1082**



**CAVATY**

サバティ高知河ノ瀬店

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

介護保険事業所番号  
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

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



2月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

5日…… 〇〇〇〇 10日…… 〇〇〇〇  
11日…… 〇〇〇〇 24日…… 〇〇〇〇  
26日…… 〇〇〇〇