



# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2019.11月号

## 風邪とインフルエンザの違いは??

今年は、例年よりも発症・感染がとても早いインフルエンザです。海外旅行者がインフルエンザ感染し、国内に拡大したのではとされています。さらに今年は、A型もB型も両方ともに例年になく感染し、要注意だそうです。

では、風邪とインフルエンザの違いはご存じでしょうか？

インフルエンザにかかると、急に高熱が出る。頭痛・筋肉痛や、節々に痛みを伴うのがインフルエンザでした。ここ数年では検査が容易にできるようになったことで、微熱や平熱と言われる体温でもインフルエンザに掛かっている事例があり、高熱が出ない症状も見受けられています。



では、風邪ってというのはどんなものでしょうか？抗生物質の効かない鼻から喉にかけての炎症により鼻水、くしゃみ、のどの痛み、せき、発熱といった症状が起こることです。インフルエンザは風邪とは違って、重症化することもあるため小さい子供・高齢者は、インフルエンザ専用の薬を早めにもらい、治療を早くすることで軽症に抑えられることが大切です。

普段から、風邪やインフルエンザにかからないようにするにはどうしたらよいのでしょうか？

日頃から免疫力を高めることが重要とされ、特にビタミンDを摂取するように気を付ける必要があります。イワシやサケなどの魚・舞茸などのキノコ類に多く含まれているとされています。

日光に体を当てることでもビタミンDが体内で生成されているため、手袋をしないまま15分程度屋外で仕事をしているだけでも効果があるそうです。

インフルエンザウイルスは、金属やプラスチック・ガラスなどの表面がつるつるした物質・手には、24～48時間ウイルスが生存するそうですが、逆に紙・繊維類では8時間しか生存ができないと言われています。感染しないようにするには、こまめに石鹸等でしっかりと手を消毒するなどの防衛をしていきましょう。

早めのワクチン接種・病院の受診で、「もらわない・移さない・拡げない」を一人ひとりが気を付けて行きましょう。



## 宮島行ったことありますか？

今月の利用者様の作品は、秋の宮島です。もみじが全て折り紙で作られて、とても丁寧にできています。配色もとっても素敵。左下には、鹿の親子が仲良く立っていますよ。来所された日は、1個ずつもみじを一生懸命折っていた利用者様。次は何の作品かとお尋ねしたら、「今度は、秋を作ってみようかと思います。」とお話ししてくれたのが、この宮島でした。海の中に立つ鳥居は、訪れた人の記憶を導いてくれています。



## かぼちゃを探して！

10月といえば…ハロウィンです。日本でも、かなり普及してきました。ホール内あちこちに飾られたかぼちゃのイラストを探しながら、利用者さんに楽しく歩行をしていただくというイベントです。

また、数えながら歩行は、脳トレに最高です。お話ししながら数えると、あれ？いくつだったかしら…。あー忘れちゃった、もう1回一緒に行く？という、会話も弾んで、足取りも軽くなっています。いつもより、沢山歩けて良かった。いい運動したと、ホール内はとっても賑やかに。見事正解者はお一人だけでした。

正解賞とプレゼントの贈呈を行いました。



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

介護保険事業所番号  
3970105585

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

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



11月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

3日……

5日……

16日……

18日……

18日……