

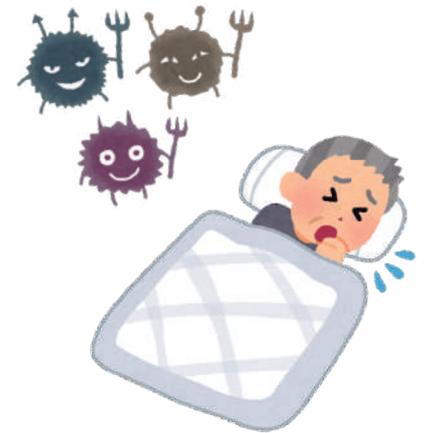
サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2021.11月号

風邪とインフルエンザの違いは??

今年の、インフルエンザはかなり流行するのではないかとされています。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。ところで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となります。いろんな症状・状態のことを風邪といい、検査するほどのものではなく、薬を使わなくても治る病気の集まりとも言えます。

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ようです。

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？

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ようです。

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。

ビタミンD



イワシ



鮭



きのこ



代謝の低下

急に涼しくなって睡眠不足になってませんか？睡眠不足になると、代謝が低下します。消化器官や皮膚の再生が鈍り、翌朝に倦怠感が目立ちます。代謝が滞ってしまった状態では、エネルギーや脂肪を燃やす働きが鈍くなってきて、体重増加・脂肪の原因にもつながります。居眠りをしながらのパワーリハビリは、車の居眠り運転同様にとっても危険な状態を引き起こす可能性もあります。サバティに来る前の日はぐっすり睡眠を取って、みんなでマシンや歩行訓練を継続していきましょう。



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……	4日……
10日……	16日……
20日……	25日……
28日……	