

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2023.7月号

麻しん（はしか）が流行していますよ！

もう、昔の病気…そんなイメージの麻しんが、今大流行していると報道されています。
ご存知でしたでしょうか？

「麻しん（はしか）」とは、麻しんウイルスにより起こる、急性の全身感染症のことです。
感染したらまず、7～14日で発熱し咳・鼻水などの症状が現れて、2～3日発熱が続いた後、39℃
の高熱と発疹が現れます。中耳炎・肺炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で肺炎が発症
すると言われています。

麻しんウイルスの感染経路は、空気感染だけではなく飛沫感染や接触感染もあり、感染力は非常
に強いとされており、免疫を持っていない方が感染してしまうと、ほぼ100%発症してしまいます。
潜伏期間が10～12日と長く、他の感染症との区別が難しいために発見が遅くなるようです。
手洗いやマスクだけでは予防が難しく、最も有効な予防は予防接種が一番だそうです。

新型コロナウイルス感染症が、第5類感染症に移行したことにより、海外への移動がしやすくなっ
たため、海外渡航者などから爆発的に感染を引き起こしたと考えられています。
この麻しんの注意点は、感染者とすれ違っただけでも感染してしまいます。
出掛ける時は、できるだけ人混みをさけた空いた時間帯を選んでいただくといいかもしれません。

「免疫力を高めよう」という言葉、何度も聞いたことがあるかもしれませんが、病気にかかりにくい身
体を作るために、免疫力を高めることは知っているけれど、実際どうしたらいいのでしょうか。
まずは、生活習慣を乱さずに過ごすことが1番の近道といえます。

- 1日3食バランスのよい食事をする
- 適度な運動を続ける
- 睡眠を十分摂る
- ストレスをため込まないようにする



免疫機能が正常に働いている状態を保つことは、なかなか難しいことです。この機会に普段から
の生活習慣を見直してみるのもいいかもしれません。

夏季休暇のお知らせ



誠に勝手ながら、以下の日程を夏季休暇とさせていただきます。

8/12(土)から8/16(水)

8/17(木)より通常営業といたします。



クラップマーチング活用中

発声練習と歩行練習を兼ねたトレーニングを毎朝実施しています。この運動は、トルトにておすすめの実践トレーニングにもなっている運動です。

元気にお腹から声を出し、腕は引きながら一定のペースで足ふみをしていきます。

30まで数えながら、「3」のつく数字がきたら手も叩きます。この動作は、同時に2つのことをする能力が高まるだけでなく、転倒によるけがも予防し、歩行の応用力が身に付きますので、お家でも是非活用していただきたいです。



大盛り上がりのレク

大好評!大人気のレクと言えば?みんな大好き、サイコロ転がしゲームのご紹介です。このサイコロは、ちょっと他のサイコロとは違って、角が丸くなっていますから、どこに転がるかわかりません。投げたいところにはいかないの、運にお任せするしかありません。「今日は、何する?」毎日このレクを、とても楽しみにして下さる利用者様がいらっしゃるのとても嬉しい限りです。

上位3名には、首から光り輝くキラキラのメダルを掛けさせていただいております。



お花をありがとうございます

利用者様から、いつもきれいなお花が届きます。お花がホールを彩り、利用者様の大輪の笑顔が満開になります。

花の名前を当てて、ちょっとした脳トレにも活用していますね。季節が感じられる、素敵なホールです。



7月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

11日…… 16日……
17日…… 31日……

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

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

サバティ高知河ノ瀬店

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

ホームページはこちら

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

