



サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2024.11月号

予 防接種は受けたほうがいいのか？

季節性インフルエンザと新型コロナワクチンの予防接種が、10月より開始となりました。「コロナに感染したから、もう打つ必要がない」「インフルエンザにかかるかも…」そんな声が、利用者様からちらほら聞こえてきます。

新型コロナウィルスのワクチンをめぐっては、多くの情報が飛び交っています。接種する方がいいのか悪いのか…皆さん迷われるのは当然かと思えます。

新型コロナウィルス感染による、重症化などの観点からリスクを考えてみた場合の答えは「接種した方が良い」になります。副反応が出ることはあるものの、ワクチン接種により発症を防いだり、重症化にならないように予防ができるメリットの方が大きいとされています。予防接種をしたからといって、絶対に感染しないというわけではないんです。接種していても感染する可能性はありますので、考慮が必要となります。高齢者や基礎疾患のある方だけではなく、そのご家族の方々も接種を必要とし、リスクの高い方々を守れるようにする必要もあります。定期的に病院を受診されておられることと思しますので、まずご相談をしていただきたいと思えます。

インフルエンザが風邪やコロナウィルスと大きく違うところは、どこでしょう??「なんだか体調がおかしい」「いつもと違うなあ」という、体調の違和感からは始まると思えます。違いは、「症状が急激に現れたらインフルエンザの可能性」があります。

- ・38℃以上の急な発熱が出た
- ・全身の筋肉痛、関節痛

この症状が急に現れたら、インフルエンザの可能性がります。



逆に、咳・鼻水・のどの痛みは風邪でもインフルエンザにも起こる症状であるため、これだけでは判断が付きにくいとされています。

余計な出費がかかるものですが、正確な判断をするためにPCR検査などを行う必要があります。

今から、病気に対する自然治癒力を高めていきましょうね。

まず、睡眠(休養)は普段からしっかりと取るようにしましょう。室内の保温、保湿に気を付けていきます。また、これから水分摂取が疎かになりがちになりますので、十分な水分を補給するようにしてくださいね。

高知といえば珊瑚！！

可愛いお花「数珠珊瑚」が、咲きました。植えてないのですが、どこから来てくれたのでしょうか？白い花の後に、小さな赤い実が付きます。この実が数珠のように連なることから「数珠珊瑚」という名前が付きました。観賞用としてとても人気のある花で、生け花にもよく使われています。かわいいお花は、癒されますね。



野菜高騰中！！

価格高騰の理由は産地によって違いはあるものの、夏季の高温の野菜の生育不良と収穫量の低下が大きな要因となり、例年になく野菜の価格がかなりの高騰となりました。記録的な猛暑の影響により、野菜の生育不良が主な原因です。中でも白菜・人参がかなりの高値で取引をされています。このまま来年も高値になる予想だとか…地産地消によりリーズナブルにうまく野菜を購入して、野菜からの栄養を取りたいですね。



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/>



11月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

10日……  16日…… 
20日……  25日…… 