

免疫力アップ

感染症が心配な時期となりました。感染症の原因である細胞やウイルスが体内に侵入してくるのを防いだり、侵入した細菌・ウイルスを退治したりする働きや機能のことを免疫といいます。免疫力の低下のきっかけは食事や生活の乱れ・運動不足・ストレスなどで、薬の服用によっても低下することもあり、健康な身体を保つためには、避けたいですが、社会生活の中では避けようのないことも多々あります。そこでマイナス要因を補うような免疫力を高める工夫を心がけることが大切となります。

さて、免疫には3つのバリアがあり、第1のバリアは身体の表面での皮膚や粘膜です。涙・鼻水・唾液も細菌やウイルスの侵入を防ぎ、さらに唾液はガンを予防する力もあります。胃では胃酸が活躍し、腸にも独自のシステムがあります。体内の毒素を排出するデトックス（排便75%・排尿20%・発汗5%）や腸内細菌（善玉菌と悪玉菌）のバランスも腸内免疫として大切です。第2のバリアは白血球の顆粒球やマクロファージによる自然免疫、その自然免疫で退治できなかった細菌やウイルスは、第3のバリアである白血球のT細胞やNK細胞による獲得免疫によって退治することになります。

具体的に免疫力を高める食品として――

整腸作用のあるヨーグルト・キムチ・根菜・お酢。免疫細胞を活性化するファイトケミカルたっぷりのキャベツ・カリフラワー・パナ。免疫細胞を育てる牛や豚の赤身肉・ささみ・魚などは野菜も一緒に召し上がれ。血行促進のタマネギ・ネギ。粘膜を強くするビタミンAはレバー・ウナギ・モロヘイヤ・カボチャ。身体を温めるシヨウガ・ニンニク・エビ・ウメ。切り干し大根・ゴボウ・ニンジン・玄米はよく噛んで唾液の分泌を促進。抗ガン作用のあるキノコ類。

そこで、皆様 野菜やタマゴは是非

「田原ほっとステーション新鮮野菜販売店」でご購入下さい。

インフルエンザやノロウイルス等の感染症にご注意下さい

インフルエンザとは

口や鼻から入ったウイルスが、喉の粘膜などで増殖し起こる急性の呼吸器感染症。高齢者や乳幼児など抵抗力が弱い方は肺炎や気管支炎などの合併症を引き起こし易いので注意が必要。

○感染の原因

感染者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを周りの人が吸い体内に入り込んだり、ウイルスが付着した手で口を触ると間接的に感染。発病後3〜7日間は感染力があるとされている。

○予防策は？

- こまめな手洗いとうがい
- 流行前のワクチン接種
- 流行時期の外出時はマスクを着用
- 加湿器を使用し湿度を50〜60%に保つ（ウイルスは湿気に弱い）

ノロウイルスとは

- 11月〜3月頃に急性胃腸炎を引き起こし、下痢・嘔吐といった症状が見られる。少ない菌数（10〜100個）で発症し低温に強い
- （4〜2ヶ月生きる）為、一気に広がり 集団感染の危険性が高い。

○感染の原因

汚染された牡蠣などの二枚貝を生もしくは十分に加熱せずに食べると感染し、ウイルスを含んだ嘔吐物や排泄物によって二次感染する可能性もある。

○予防法は？

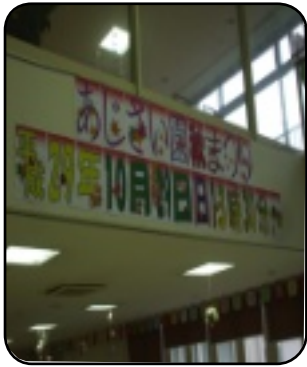
- 手洗い・うがいの徹底やマスクの着用
- 食材は十分加熱して食べる（85℃以上で1分以上の加熱）
- 生の食物は極力食べない

面会について

11月より、感染予防の為の取り組みとして面会時のマスクの着用と手の消毒をお願いしております。またなるべく居室内の立ち入りを控えていただき、ホール面会コーナーでの面会をお願いしております。

御不便をおかけいたしますがご協力をお願いいたします。

あじさい園 秋祭り



2017



圧巻の田原太鼓!



素敵な思い出がまた一つ

11月行事予定

11月5日 音楽療法 8日 おやつパーティー
14日 民謡ボランティア 19日 家族会清掃

その他行事は現在企画中。

10月5日 食事会

鮭のちゃんちゃん焼き

旬の秋鮭と野菜を使い、甘辛い味噌と絡めて出来上がり。

終始笑顔で皆様ペロリと完食されました。

