



インフルエンザの予防接種をしましょう



毎年、インフルエンザの予防接種は10月中旬頃から始まります。

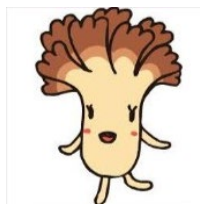
ワクチン注射後、抗体(ウイルスを体から追い出す為の物質)ができるまで、3~4週間かかります。

ピークを迎える1月までに抗体を作っておく為にも、**遅くとも12月頃には受けておいた方がいい**でしょう。

ワクチンの効果は注射後1ヵ月ほどでピークに達し、3ヵ月後くらいから薄れていくと言われており、その効果は5ヶ月くらいです。

インフルエンザウイルスは毎年変化しながら流行する為、その年に流行する型を予測してワクチンが作られます。型が一致しなかった場合でも、予防効果が全く無いわけではなく症状を和らげたり重症化を防ぐ働きはあるので、毎年の接種をおすすめします。

【風邪・インフルエンザ予防に免疫カアップ!!】



日光浴

紫外線を浴びる事でビタミンDが作り出されます

- ◆免疫カアップ(風邪予防)
- ◆セロトニン生成(うつ予防)
- ◆骨の強化(骨粗鬆症予防)

きのこパワー

マイタケにはウイルスの増殖を防ぐ働きがあるそうです

- ◆天日干しのきのこはビタミンDが豊富!

ビタミンD

体内の免疫バランスを良好に保つきのこや魚介類に多く含まれます

- ◆カルシウムの吸収を促し骨を形成します。

～今月のご利用者様～

川辺町の村山様のご紹介をします。



二年程前に病気を発症され、現在も大正琴の講師として活動されていたり、友人とのお出かけを楽しまれています。毎日を前向きに過ごされ、いつも自分の為にと身体を動かしている元気で



明るい村山様です。これから

も一緒にリハビリを頑張りまし

よう！ 《 PT 後藤 》

食事は 1 口 30 回噛みましょう



【 よく噛むことで得られる効果 】

1 日 30 回は多いと感じるかも知れませんが、よく噛むことで唾液が十分に分泌されます。その為、胃腸に負担をかけずに消化でき、腸内環境も整います。脳神経が刺激されることで記憶力の向上・認知症防止、満腹中枢が刺激されることでダイエットにも効果的です。

★左右の歯を使ってバランス良く噛みましょう！

★噛んでいる最中には、飲み物で流し込まないように注意して下さい！



ケアフル

訪問看護リハビリステーション

☆お気軽にお問合せください☆

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町 2 丁目 7-21