

東風館だより

2024年
10月号

Vol.04

社会福祉法人くらしのハーモニー
サービス付き高齢者向け住宅
ハーモニー東風館
宇治市木幡金草原14-4
0774-31-3535

東風館でほぼ毎日実施している
筋力アップ体操
貯筋体操 無料体験会



11月30日(土)14:30~15:30
東風館地下1階 食堂

体験・見学 ご希望の方は
0774-31-3535 東風館・宮本まで

見学だけでもOK

婦人服・紳士服・下着などの出張販売

シニアリンクデパート

2024年10月30日(水)14:30~16:00



お取り扱い商品例

- ・カットソー ￥2,999～
- ・ズボン ￥2,999～
- ・ベスト ￥2,999～
- ・カーディガン ￥2,999～
- ・特選洋服各種 ￥5,000～
- ・肌着各種 ￥1,800～
- ・パジャマ ￥3,800～
- ・靴下 ￥400～ ・タオル ￥600～
- ・帽子 ￥2,000～
- ・介護シューズ（あゆみ靴）各種

♪とく ♪と～く ♪とくし丸
♪とく

大好評！！

移動スーパーとくし丸

毎週火曜日16:30～

場所：東風館駐車場

地域の方もお待ちしております

食品
日用品
その他





- 東風館では、入居高齢者が、元気に生活できるように取り組んでいることがあります。
- 地域の皆様にも役立つこともあると思いますので 順次紹介させていただきます。

これからの季節は、**呼吸器系感染症に注意が必要**

● 新型コロナが5類になって、世の中の警戒感は薄らぎ、対策はどんどん減っています。でも、新型コロナは相変わらず流行っています。インフルエンザやマイコプラズマ肺炎、RSウイルス感染（RSV）など呼吸器系感染症も増えていると言われています。人喰いバクテリアと言われる劇症型レンサ球菌（溶連菌）感染症は皮膚の傷などからも感染しますが、喉の粘膜からも感染すると言われています。

呼吸器系感染症から自分を守る対策はほぼ共通です。

- ① 病原体を喉などの呼吸器の粘膜に入れない
- ② 自分の身体の免疫力を上げる

につきますと思います。

① 病原体を入れない為には手洗い、うがい、マスクがやっぱり有効

② 流水で15秒間手洗い

- 手の平だけでなく、手の甲、指の間、手首も！
- 流水だけでも **15秒**でウイルス量が約**1/100**！
- 石鹸やハンドソープで10秒のもみ洗い後に流水で15秒すすぐと、約**1/1,000**~**1/10,000**という研究も
- 15秒の目安は **ハッピーバースデイの歌**

③ 5秒ずつ全かうがいとアーオーうがい

- **少量(30ml)**の水を口に含む
- 舌を前後に動かして **全力でブクブクうがいを5秒**
- 少し上を向いて全力で **ガラガラうがいを5秒**
- 「アー、オー」と言いながらガラガラうがいをすると喉の奥までスッキリ
- ブクブクうがいとガラガラ（アーオー）うがいをそれぞれ3回繰り返す
- 起きた時・家に帰ってきた時・食事の前・寝る前がおすすめ

④ 人混みではマスク、体調が悪い時もマスク

- 完全に病原体をシャットアウトは出来なくても感染リスクは減らせる。
- 他の人に感染させるリスクも減らせる
- 口や鼻の乾燥を防ぎ、病原体の活動を弱めることになる

② 免疫力を上げるには、食事・睡眠の他、体操などで体温を上げる

① 食事・睡眠が基本

- 免疫細胞や免疫物質の主要成分はたんぱく質。たんぱく質が足りないと免疫力が落ちる。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品をしっかり摂る
- 腸内環境を整える為、発酵食品や食物繊維を摂る
- 6~7時間程度の睡眠 睡眠不足は免疫力を低下

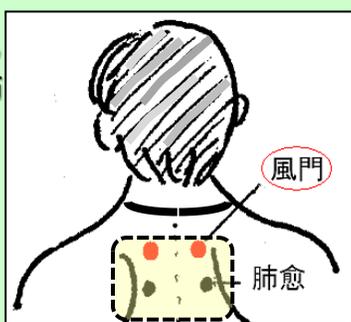
② 身体を動かし**筋**

- 免疫細胞や免疫物質は必要時に、体内のタンパク質を分解して作られるので、日頃からタンパク質を筋肉として蓄えておくことが重要
- 筋肉量が増えると体内のエネルギー燃焼が増えるので、基礎体温が上がり免疫力が上がる

③ 肩甲骨を動かすと身体が温まる

- ⊖ 胸を張って、肘を思い切り後ろに引く。肘を背中ので後ろで寄せるとより効果的
- ⊖ 右手を左肩に、左手を右肩に置き、肘で身体の前に大きな円を描く。何か一点を見つめて顔を動かさず、時計回りと反時計回りに数回ずつ
- ⊖ 上の方法がやりにくければ 右指先を右肩に、左指先を左肩に付けて肘で身体の左右に大きな円を描く 指先を肩から離さない 上から後に回すのを多めに！

衣類の上から貼るカイロで風邪予防
● 風邪っぽいと思った時、肩甲骨の間、**漢方でいう風門~肺愈**のツボに、貼るカイロを下着や寝間着の上から貼ると、風邪が予防できたり、症状が軽くてすみます。一度お試しあれ！



衣服の上から貼るカイロ

絵:N. U.



顔を動かさず、肘を大きく動かすと背中が温かくなる！

