

デイサービスセンター 淳風おおさか

今日一日、元気ハツラツ!ニコニコ笑顔!!



2010.11月
Vol.12

風邪予防

本格的に肌寒くなり風邪をひきはじめる時期になりました。そこで風邪を予防するポイントをお話します

栄養で予防

風邪予防に効果的な栄養素はたんぱく質(体内でウィルスと戦ってくれる免疫細胞を作る)、ビタミンA(ウィルスをブロックしてくれる口腔や鼻腔内、気管の粘膜を丈夫に保つ)、ビタミンC(免疫細胞の生成を促進し、体の抵抗力を強める)です。

たんぱく質は肉や魚・大豆製品に、ビタミンAはほうれん草・にんじん・かぼちゃに、レバー・うなぎなど動物性食品にも多く含まれています。ビタミンCは柑橘類やブロッコリー・小松菜・ピーマンの他、じゃがいも・さつまいもなどの芋類にも多く含まれています。

水分で予防

風邪予防には水分補給も重要です。粘膜の水分が乾いてしまうとウィルスへの防御機能が低下してしまいます。乾燥しやすい季節は部屋の湿度を保ち、十分な水分補給を心がけましょう。

うがいで予防

うがいは風邪予防の基本です。水でなくお茶でうがいをする事でお茶(特に緑茶)に含まれる“カテキン”による抗菌作用がウィルス退治により効果的です。

今年の冬も寒くなりそうです。
しっかり予防して寒い冬を風邪ゼロで乗り切りましょう。

ゼニダイコ

今月はボランティアの方にゼニダイコを披露していただきました。みなさまには曲に合わせてゼニダイコでリズムをとっていただきましたが、とても上手く演奏されていました。大勢で曲に合わせて演奏する機会はあまりありませんが、みなさま楽しまれました。



☆送迎エリアにつきましてはご相談ください。
☆見学、体験利用を随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

社会福祉法人 淳風会
デイサービスセンター淳風おおさか
〒531-0075
大阪市北区大淀南2丁目5番20号
TEL. 06-6450-1088
FAX. 06-6450-1051