

南東北通所リハビリテーションセンター-須賀川

10月に入り寒い季節になってきました。今月の行事は、パントマイムショーが行われ皆さん、ピエロさんの動きに笑い声や歓声が上がっておりました。本格的なプロの芸を近くで見られてとても良かったと、楽しんで頂けた様子でした。



ぼたん通信

11月号



南東北パワーリハビリテーションセンター-須賀川

レクリエーションの時間に、リハビリスタッフによる、副交感神経が優位になりリラックス効果がある運動を紹介しました。参加者の中には眠くなってきたとリラックス効果を実感されていた方もいました。

また、看護師が、生涯自分の口から物を食べられる為の口腔体操を紹介しました。



〔令和三年十一月十五日発行〕
 一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
 南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川

★南東北須賀川通所コラム★



インフルエンザの予防接種について

インフルエンザにかかる人は11月ごろから増え始め、ピークは12月～3月頃までに患者が増えます。

流行前のワクチン接種の効果は二つあり、1つは**発病する可能性を低減させる効果**、2つ目は**かかった場合の重症化防止**に有効です。さらにインフルエンザで注意すべきなのが、合併症です。過去にインフルエンザの大流行で、**細菌の二次感染による肺炎で、重症化し命に係わる事にもなりました**。ワクチンは発症率を下げるだけでなく、肺炎などの合併症の頻度も下げる事ができます。もしかかってしまったら、早めに医療機関を受診しましょう。

また、安静にして体を休めると同時に、他の人にうつさないことも大切です。ワクチン接種とともに、手洗い、マスク等での予防策も徹底していきましょう。

免疫システムの働きにかかせない栄養素

ビタミンA(乳製品・緑黄色野菜等)

ビタミンB群(豚肉・大豆・レバー・魚・緑黄色野菜等)

ビタミンC(野菜・果物)

ビタミンD(魚・肝油・キノコ類)

ビタミンE(植物油・アーモンド・落花生等)

セレン(大豆・イワシ)

亜鉛(牡蠣・ゴマ・卵(黄身))

鉄分(レバー・赤身肉・イワシ・貝類)

オメガ3脂肪酸(なたね油・えごま油・くるみ・青魚)

アルファリポ酸(ALA)(緑黄色野菜等・ジャガイモ・レバー)



自粛や手洗い・うがいに加え、様々な食品を摂取し、栄養を切らさない食事を心がけましょう



南東北通所リハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3329 (直通)

南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川

電話 (0248)73-3129 (直通)

ファックス (0248)72-9590 (共通)

営業時間 8:30～17:00

e-メール : sukagawaclinic@mt.strins.or.jp

ホームページ : <http://www.sukagawa-clinic.com/>

〒962-0032

須賀川市大袋町206-2

(一財)脳神経疾患研究所

附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所

電話 (0248)73-3331 (代表)

【関連事業所】

南東北須賀川居宅介護支援事業所

南東北訪問看護ステーション たんぼぼ