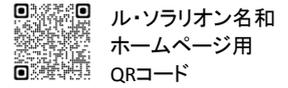


# グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14  
電話 0859 (21) 0371  
E-mail gh-yamato@med-wel.jp



ル・ソラリオン名和  
ホームページ用  
QRコード

～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

## 犬山ユニット

10月は両ユニット、行事で運動会を行いました。

## 和みユニット

# 運動会



宣誓



ボーリング



パン食い競争



輪投げ



玉入れ



# 11月 風邪をひかない生活習慣

## 風邪をひかない生活習慣

気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる風邪をひく人が増え始めます。風邪の多くはウイルス感染によって人から人へとうつります。風邪をひきおこすウイルスは200種類以上もあり、感染するウイルスの種類や型が異なるたびに風邪をひくことも少なくありません。風邪予防にはウイルスにさらされないこと、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。

## 風邪を防ぐ対策と生活習慣

### ・ウイルスにはこうして感染する

感染ルートには、ウイルスの付着した手を介して、口や鼻の粘膜から感染する「接触感染」、風邪をひいた人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ小粒子(飛沫)が飛び散り、それを吸い込むことによる「飛沫感染」、さらに咳やくしゃみの飛沫の水分が蒸発して空気中に浮遊したウイルスを吸い込むことによる「空気感染」があります。

こうしたことから、風邪の予防には「こまめに手洗いをする」「マスクを着用する」「症状の出ている人に近づかない」ことが基本です。

また、同じ環境で過ごしていても、体力や抵抗力が低下している人はウイルスに感染しやすくなります。風邪に負けない身体づくりのために、次のことを実践しましょう。

## 風邪に負けない身体づくり

①しっかり睡眠をとる 睡眠は体力や身体の機能回復に欠かせません。

②なるべく薄着を心がける 厚着は気温の変化に身体が順応する力を弱めて、抵抗力の低下につながります。

③十分に栄養をとり、適度に運動する 免疫力を高めるためには十分な栄養が必要です。風邪予防には、免疫物質のもととなる「たんぱく質」、免疫力を高める「ビタミンC」、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンA」を積極的に摂りましょう。また、適度な運動は風邪に負けない体力づくりや、免疫力の向上に役立ちます。

## 風邪対策にこの1品

### ・チキンとかぼちゃのクリームコーンシチュー

低脂肪ながら免疫物質のもととなるたんぱく質を多く含む鶏肉をはじめ、のどや鼻の粘膜を保護するビタミンAが豊富なかぼちゃ、消化が良くエネルギー源となる糖質、免疫力を高めるビタミンCを含むじゃがいもを使ったシチューです。