

# おかもとたより

## 10月号

【発行者】

社会福祉法人 香東園

特別養護老人ホーム岡本荘

電話 087-885-2828

第135号 2012年10月16日発行



# 敬老会



# ご長寿おめでとうございませう



Let'sダンス!!



OKAXILE



職員がウエイター&メイドさんに変身!いつもとは違った雰囲気皆さん大満足のご様子です♪

迷うわ~



ハイ、チーズ😊



みんな健康には気を使うもの。その為いつも新しい食材が健康ブームになりますね。最近では生姜がブーム。どこに行くのも生姜のチューブなんかを持ち歩く子なんかもありますね。ジンジャーというそうですよ。生姜は淡色の野菜。生姜の辛み成分であるジンゲロール・ショウガオール・ジンゲロンには血行促進作用、新陳代謝をアップ、体を温める、発汗作用アップの効果があります。そしてこの体を温める作用は生の生姜よりも、乾燥させた生姜の方がより効果的なんだそうです。また、強い殺菌力もあります。香り成分であるシネオールは、疲労回復、食欲増進、健胃、解毒、消炎などの効果があります。辛みと香り成分には抗酸化作用があります。老化防止、がん予防に◎。

生姜は古くから漢方薬としても使われるくらいの作用がありますから、やはりその薬効成分がたくさん含まれているのですね。みなさんもこれからは肌寒くなってきましたから、スープやしょうが湯などで生姜を積極的に摂ってみてはどうでしょうか。

## 医務だより 気をつけようインフルエンザ

10月になって、急に寒くなってきました。寒さと乾燥に強く、暑さと湿気に弱いインフルエンザウィルスにとって冬は最も活発になれる季節です。インフルエンザは毎年のように流行を繰り返します。普通の風邪と比べ、症状が激しく感染力が強いのが特徴です。

インフルエンザと風邪の違いは・・・

	インフルエンザ	風邪
病原体	インフルエンザウィルス	ラクノウィルス・アデノウィルスや細菌
感染経路	飛沫感染(空気感染) インフルエンザウィルスに感染している人のせきやくしゃみを吸い込むことで感染	接触感染 病原体の付着した手で鼻や目などの粘膜からの感染
症状	38～40℃の発熱 頭痛・関節痛・筋肉痛・倦怠感などの全身症状	38℃以下の発熱 鼻水・せき・くしゃみ・のどの痛み

→ 高齢者では重症化しやすく肺炎・気管支炎など合併症を起こすリスクが高い。

インフルエンザの重症化を防ぐにはワクチンの予防接種で免疫(抗体)を作っておきましょう。抗体ができるまで2週間かかる為、流行する前の12月下旬までにワクチン接種を受けましょう。

日常生活で心がけたいこと・予防法は・・・

- ① 流行時期は人混みを避け、マスクを着用する
- ② 室内では加湿器などで、適度な湿度50～65%で部屋の乾燥を防ぐ
- ③ 帰宅後はうがい・手洗いを行う
- ④ 十分な睡眠・休養をとる
- ⑤ 栄養のバランスを考えて食事をする



しっかりと予防して、インフルエンザや風邪に負けずに元気に冬を過ごしましょう。



# 平岡獅子舞



# 藤間勘十郎さん来園

10月15・16日のサンポートホールでの公演を前に9月のトークイベント後に岡本荘に来園してくださいました！ご利用者の皆さん（女性ばかりですね）とハイ、チーズ♪



# 下笠居獅子舞



# 優美会



# 香東中職場体験

## 10月行事予定

- 4日、11日、25日 音楽クラブ
- 7日、8日 獅子訪問
- 9日 コーヒーショップ
- 10日 特養大運動会
- 18日 真寿美会 16日クッキングクラブ
- 21日 川部奴組訪問
- 27日、28日 映画鑑賞
- 31日 移動喫茶

## ボランティアありがとう

川岡地区社会福祉協議会  
 優美会  
 馬場美苗 貝原直子  
 鎌田幸子 多積尚子  
 香川大学医学部アカペラサークル S-po  
 (敬称略)