

今日は 何の日?

1月9日が何の日かご存知ですか? 1月9日は「風邪の日」です。寛政7年(1795年)に、第4代横綱で63連勝の記録を持つ2代目谷風梶之助が風邪で亡くなったことに由来するようです。体力のある力士であっても風邪で亡くなってしまうことがあるのですね。



風邪予防の紹介

1. 手洗いで清潔に

外出した後などには手に細菌がついていることがよくあります。石けんを使用し、**指先・指の間**など丁寧に洗う必要があります(15秒~30秒程度)

2. うがいの習慣

外出した後にうがいをし、口内や喉の除菌をします。



3. マスクの使用

風邪のウイルスは咳やくしゃみとともに四散することによって空気中で感染します。マスクを使用することにより**他者への感染を予防**します。



4. 食事のバランス

脂っこい食べ物や必要以上に糖分が多い食べ物など、偏った食事を取り続けると体の免疫力を低下させます。具体的には**緑黄色野菜**や**果物**を取ることによってビタミンCを補給し体の免疫力をつけることが大切です。

5. 簡単な運動

ウォーキング、サイクリング、体操、軽めのジョギングなど定期的に体を動かし体の**新陳代謝を促進**させることによって体の**免疫力**を強めます。



6. 外出時の服装

寒く乾燥している状態が続くこの時期に首筋を外気にさらすと風邪をひきやすくなるので、**襟元を覆う**ジャンパーかマフラーなどを着用することにより**防寒対策**をしてください。



7. 十分な睡眠時間

基本的に**睡眠時間は8時間**とることを心掛けてください。また、過度に部屋を暖かくして睡眠をとると夜中に暑さで布団をよけてしまい、寝冷えを起こすので適度な温度の状態ですぐ寝ることを心掛けてください。



●見学や体験は随時行っておりますので、どうぞお気軽にご連絡下さい。また、ご利用日の空き状況については下記をご参照ください。

空き状況 ○…空き有 △…ご相談ください

	月	火	水	木	金	土
デイ	△	△	△	△	△	△
入浴	△	△	△	△	△	△

なでしこが
医療・福祉情報誌
「メディサポ」で
紹介されました!



松阪営業所 〒515-0075 三重県松阪市新町 810-1 FAX 0598-25-0016

● デイセンター リハビリプラザなでしこ
● まつさか整骨・鍼灸

TEL 0598-68-3743 山本
TEL 0598-25-0015 角谷

相談窓口：山本

