



世界中で賑やかに行われるクリスマス。クリスマスとは、イエス・キリストの「誕生日」ではなく「誕生をお祝いする日」だそうです。国民のほとんどがキリスト教徒ではない日本では、クリスマスの歴史は浅いですが、今では年中行事の中でも1番盛り上がると言っても過言ではないくらい、日本人にも定着しています。皆さんは今年、どんなクリスマスを過ごしますか？

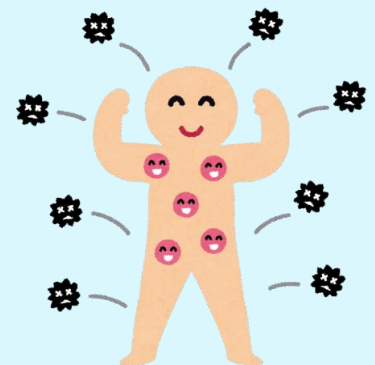


免疫力を高めましょう！



だいぶ落ち着きを見せている新型コロナウイルスですが、有効な治療法が確立されておらず、まだまだ油断はできません。感染防止には、3密(密閉・密集・密接)を避けることや、アルコールによる手指消毒、マスクの着用が推奨されていますが、ウイルスに対応する抵抗力を維持、強化することも重要です。身体に備わっている抵抗力を「免疫」といい、「免疫」が低下すると感染症にかかりやすくなります。




「免疫」とは、ウイルスなどの病原体から私たちを守る防御システムのようなものです。血液中の白血球を含めた免疫細胞の働きで、このシステムが作られます。体内にウイルスが侵入してくると、免疫細胞が攻撃を開始し、病原体から私たちを守ろうとします。



免疫力を高めるためには？



「睡眠」「体を温める」「食事」の3つが重要となります。

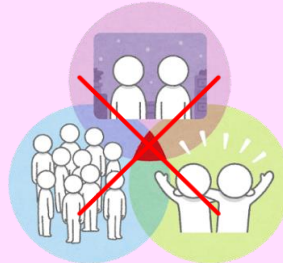
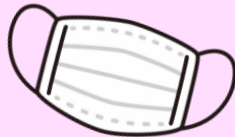
<p>睡眠</p>	<p>細菌やウイルスに対する免疫力は、睡眠中に維持・強化されています。そのため、睡眠不足が続くと、身体の免疫力が落ち、ウイルス感染しやすくなります。</p>	
<p>体を温める</p>	<p>免疫細胞は体温が上昇すると活発になります。効果的なものが「運動」と「入浴」です。適度な運動はストレス解消にもなります。入浴は、ぬるめの湯にしっかりとつかり、体の芯まで温めることがポイントです。</p>	
<p>バランスの良い食事</p>	<p>免疫細胞が活発に活動するには、さまざまな栄養素が必要です。バランスの良い食事で、しっかりと栄養をとることが、免疫細胞の働きをよくします。</p>	

引き続き

感染症対策の徹底を！



新型コロナウイルスの感染者数が落ち着いて、元の生活に戻りつつあります。今月は忘年会や帰省など、人出の多い場所へ行く機会が多くなる方がいると思いますが、これまでと同様に、手洗い、手指消毒、マスク着用、三密回避など、感染症対策の徹底をお願いします。体調に異変を感じた時は、自己判断せず早めに医療機関を受診して下さい。



お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。
さくらのクリニック : ☎0285-37-1221



通所部門



お知らせ

12月22日にクリスマス会を予定しています。ささやかではありますが、プレゼントもご用意していますので、楽しみにしててください！



さくら野デイケアでは、天然鉱石の岩盤とお湯代わりのセラミックボールによる遠赤外線の効果を活用した、「濡れない足湯」を実施しています。足先から体の芯までポカポカと温まり、この時期とても好評です。

さくら野では長期入所、通所リハビリテーションを行っております。ご利用になりたい、どんな施設なのか知りたいなど興味のある方がいましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。ご相談は随時おこなっておりますが、お待たせしてしまう場合がございますので、事前にご連絡下さい。

ご利用・ご相談・ご見学に関するお問い合わせ : ☎0285-37-1110 担当:三村・玉田・大阿久



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

<http://www.sakura-ac.com>

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・玉田・大阿久

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 唐沢

