

🎃 犀川園だより 🎊

10月

昼間は汗ばむこともありますが、朝夕はぐっと冷え込むようになりました。お布団やお洋服も衣替えの季節です。季節の変わり目は体調を崩しやすい季節でもあります。体が冷えてしまわないように肌着や薄手の上着などで体温調節をしながら、秋を元気に過ごしていきたいと思えます。10月は、花火大会・ミニスポーツ大会を予定しています。今年もたくさんの行事が中止になっていたのも、久しぶりの屋外での行事を皆様楽しみにしていっしょにやっています。感染対策を行いながら成功させたいと思っております。

不織布マスクを推薦しています 🌟

マスクやフェイスシールドの効果

(スーパーコンピュータ富岳によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布 	布マスク 	ウレタン 		
吐き出し飛沫量 	100%	80% カット	66~78% カット	50% カット	20% カット	10% カット
吸い込み飛沫量 	100%	70% カット	35~45% カット	30~40% カット	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

現在、当園ではご利用者の皆様に不織布マスクを使用させて頂いております。不織布マスクの性能や、使い捨てとなるため衛生的というのが理由に挙げられます。汚れたら交換するためご利用者様によっては1日に2~3枚使用される方もいらっしゃいます。その様な方には、頻りにマスク購入のお願いをすることがありますがご協力お願い致します。



お誕生日の方

9月9日生
祝93歳



原
ナツエ様

9月3日生
祝97歳



中島
スエ子様

9月28日生
祝89歳



井田
年弥様

9月25日生
祝85歳



福倉
國枝様


9月27日生
祝64歳



大瀬良
三雄様



9月のホーム喫茶は、
三色おはぎでした(*^^*)
抹茶きなこ・つぶあん・きなこの
三種類でした。
ご飯と、少しのもち米で出来ているので
とても食べやすく、美味しかったです♡



コロナウィルス対策・自己免疫力アップの4つのポイント

- (1) 腸内環境を整える**
腸は免疫力の7割を司っているといわれる最大の免疫器官です。
ヨーグルトに、善玉菌を増やすと言われているオリゴ糖をかけて食べたり腸内で善玉菌として働く納豆を食べると効果的だそうです。
 - (2) 体内温度を上げる**
体内温度は1℃下がると免疫力が30%下がると言われています。
生姜は内臓温度を上げる食品の代表です。生で食べるよりも加熱することでより効果的になります。「生姜紅茶」などに殺菌効果のある「はちみつ」を加えるのがおすすめと言われています。
 - (3) 血流を促進する**
血流の中に免疫作用を持った白血球があり、その白血球が体内を巡って体内の異物を取り除いています。
血液を綺麗にして血流を促進する食品といえば「ねぎ類」が代表格です。他にも、お酢・キノコ類・グレープフルーツもあります。
 - (4) 粘膜の潤いを保つ**
体と外界の接点になるのが粘膜です。感染ルートとして一番最初に接する口・鼻・器官の粘膜や、胃や腸などの粘膜を健康な状態に保っていることでウィルスや細菌が体内に簡単に侵入しにくくなります。粘膜や皮膚の形成に不可欠な栄養といえば「ビタミンA」です。それを含む食品といえば緑黄色野菜や、動物性のもものでは乳製品（牛乳やチーズ等）です。
- 