なるざ 健康新聞

NO.84 平成 28 年 11 月

〒910-4103 福井県あわら市二面２丁目 302 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．インフルエンザにご注意を！！
2． 芸術の秋
～手先の作業で認知症予防～

インフルエンザにご注意を！！

担当：前田・幸山

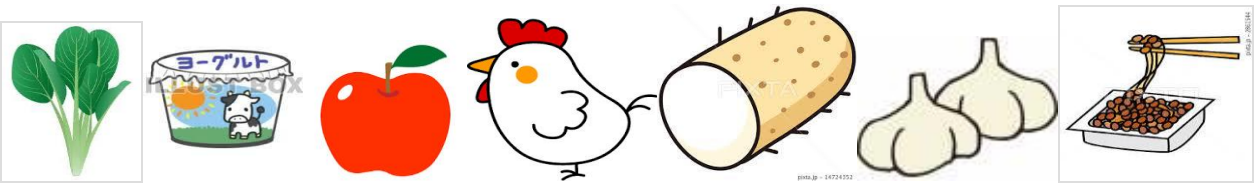
この季節になると必ずと言って良い程、インフルエンザの話題が世間を騒がせます。
10 月 17 日の福井県の発表では、すでに鯖江市の小学校で集団感染し、1 クラスが学級閉鎖になっています。今後感染の拡大が予想されますので、知識を深めて予防していきましょう。

	風邪	インフルエンザ
発症時期	一年中	冬季に流行
病状の進行	緩やか	急激
発熱	通常は微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上）
主症状	くしゃみ のどの痛み 鼻水、鼻づまりなど	全身倦怠感 食欲不振 関節痛、筋肉痛、頭痛
原因ウイルス	アデノウイルス、コロナウイルス ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス

【 効果的な予防法 】

最も効果的な予防法は、予防接種だとされています。予防接種を受けることで、インフルエンザに感染しても発症する可能性を低くする効果と、重症化防止に有効とされています。
ワクチンを接種してから抗体ができるまでは、およそ２週間前後とされていますので、流行する前に接種を受けましょう！！また、人混みを避ける、加湿器などで湿度を保つ、手洗いやマスクの着用も併せて行うとより効果的だと思います。

【 免疫力を高める食べ物 】



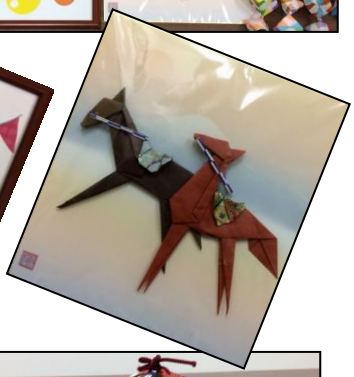
小松菜 牛乳 リンゴ 鶏肉 長いも にんにく 納豆等があります。
バランスの良い食事を心掛けて、インフルエンザを撃退しましょう！！

芸術の秋～手先の作業で認知症予防～

手先を使う作業を行うと脳が活性化し認知症の予防となります。「手は第二の脳」呼ばれています。
脳には運動を行う「運動野」と呼ばれる箇所があり、手先はその 25%を占めるとされています。また、手先で複雑な動きをすることでその周辺の脳も働き出すとされています。このため、手先を使う作業は脳を活性化させ、認知症予防につながるのです。

作品紹介

訪問看護を利用されているＭ様は、折り紙や工作、レースなどを作ることが好きで、自宅の部屋は飾りつけでいっぱいです。そのいくつかを紹介したいと思います。中でも「ピエロの折り紙」は自信作です。また、「馬の折り紙」は折り紙の先生に教えてもらい２ 時間かけて折ったそうです。その他にもたくさんの作品があります。Ｍ 様は誰かにあげたり、見てもらったりすることが楽しみで作っているそうです。もっときれいで立派なものを作ろうと意気込んでおられます。

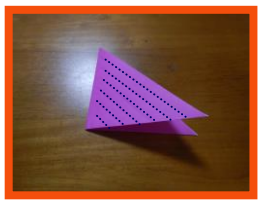


Mさんに教わった！

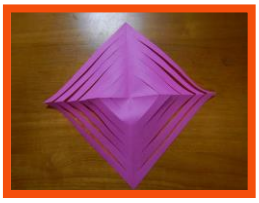
星飾りの作り方

来月のクリスマス飾りにどうですか？

折り紙、ハサミ、のりを用意。



四つ折りにして点線をハサミで切ります。



開きます。

表、裏と交互に折り返し頂点を張り合わせます。

同じものを６つ作ります。

中心と横をそれぞれのり付けをして出来上がり！

作ってみてね！