

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



1. うがいの効果



2. インフルエンザ予防接種



だんだんと寒い季節がやってきましたね。そろそろ風邪やインフルエンザが流行する時期です。今回は“うがいの効果”と“インフルエンザ予防接種”について紹介します。

うがいの効果は大きく分けて2つ！！



① ウイルスや細菌の排出

鼻やのどの粘膜に生えている、線毛という毛が侵入したウイルスや細菌を外へ押し出そうとします。うがいによって線毛に付着したウイルスを洗い流します。また、うがいの刺激によって病原体をキャッチする能力が向上します。

② のどの粘膜の加湿

うがいはのどを潤し、線毛の働きを維持する効果があります。線毛の働きが正常であれば、体内に病原体が侵入しても、体の外に排出されて感染が起こりづらくなるのです。

うがいを1日2回することで、風邪の感染率は40%軽減すると言われています。水道水（塩水や緑茶）だけでもウイルスが洗われ、風邪の予防効果は十分あります。

うがい、加えて手洗い、マスクの着用をして予防に努めましょう♪

インフルエンザ予防接種

あわら市、坂井市→65歳以上は市からの助成があります。

予防接種期間は2019年10月1日から2020年1月31日まで。

予防効果は接種2週間後から約5か月間となっています。

協力医療機関で接種した場合

自己負担額は2,200円

協力医療機関以外で接種した場合

全額自己負担

65歳以上の方のインフルエンザ予防接種の有効率は50%程度で思いの外低い為、接種しなくても良いかなと考えている方もいるかも知れませんが、**感染した際の死亡阻止効果は70~80%で、重症化を抑えてくれる**のです。



迷っている方は、ぜひ予防接種しましょう！！



毎年恒例となっている『なるぞ元気祭り』が11月20、21、22日に開催されました！！



リハビリ職員によるダンス



芦原こども園のこども達による発表



ボール送りゲーム



玉入れ

利用者様、職員一丸となって紅白のチームに分かれて、競技で身体を動かしたり、ダンスの発表を鑑賞したり、カラオケ大会をしたりして、笑顔いっぱいの3日間でした！

