

ハロウィンも終わり、いよいよ本格的な冬支度をする季節になりました。
来月はクリスマスに年越しなどイベントが盛りだくさんですが、準備は
お済みですか？

寒くなるこの季節にしっかり免疫力を上げて、たくさんのイベントを
楽しんでいきましょう！！

11月3日はお休みです。11月23日は営業します。

森だより



No.82 令和4年11月

リハビリスタジオ なるざの森

TEL 0776-77-2251

あわら市二面2丁目301番地



家族のために、できること。

合言葉は
まかせて

高齢者の感染は
家庭内が
6割

⚠️ 家族にこんな方がいたら、協力しあって対策を

⚠️ 高齢者や
基礎疾患があるなど
重症化リスクが高い方

⚠️ 咳や発熱など
コロナ疑いの症状がある方

⚠️ 受験生など
特にコロナを避けたい方

ますく
かんき
せんよう
てあらい

マスク



家庭内でもマスク着用
飲食中も「おはなしはマスク」

換気



定期的に換気

専用



タオル、コップ等は自分専用
食事も大皿ではなく、取り分けて
できれば居住スペース、食事の時間も分けて

手洗い



せっけんでこまめに手洗い
洗っていない手で目や鼻、口などを触らない

おうちの
対策は
このルールに

体調不良の場合は かかりつけ医または「受診・相談センター」に相談 ☎ 0776-20-0795

⚠️ 感染者が増えています ⚠️

・発熱、喉の痛み、咳などの風邪症状が見られる場合はすみやかに医療機関を受診してください。

・基礎疾患をお持ちの方で風邪症状が見られる場合は、まずかかりつけ医または最寄りの医療機関まで

電話にて相談してください。

**なるざ施設内での
マスク着用に
ご協力ください！**



先月の活動

～作品作り～

紙コップを使ってミニバスケットを作成しました。

皆さん器用にはさみで細かい部分を切っておられましたよ！



～カレンダー作り～

落ち葉をこすり出しでカラフルに。いろんなイラストを作りました



落ち葉を使い
白い紙へ
こすって形を
あぶり出します。



素敵な絵がたくさん
できました♪

～その他活動～



脳をフル回転！



脳トレプリント

キャップ飛ばし
ゲーム



壁面作り(干支)

来年が楽しみです♪



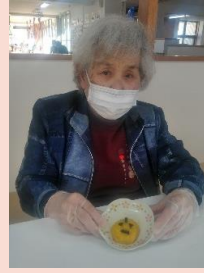
裏面に続きます...

～料理教室～

10月のレシピ かぼちゃきんとん



可愛く
できました！



ハロウィンといえば！
かぼちゃ★

あんことチーズが
入っています！
甘さとしょっぱさが
口の中に広がります…
ハッピーハロウィン♪



インフルエンザ・感染症なんか吹き飛ばせ！

免疫力 パワーアップ！

免疫力とは、ウイルスや細菌が外部から侵入しないように防ぐ力のことです。
また傷ついた細胞の修理や、体内でできた病気のもととなる細菌や細胞を駆除する
「自己防衛機能」でもあります。
すなわち、「病気から身体を守る力」ということです。

そんな免疫力が下がる原因として、腸内環境が悪化することがあげられます。
体に侵入しようとするウイルスや細菌を駆除するのが『免疫細胞』です。腸内には免疫細胞の
約70%が集まり、免疫のカギを握る臓器といわれています。
細胞同士がくっつきあい、病原菌が入り込まないようにバリアしているのです。

しかし、腸内環境が悪化すると、バリア機能が弱まり、病原菌が体内に入り込んでしまいます。
そのため体調不良や病気を引き起こしてしまうことになるのです。

腸内環境を整えるためには…毎日のヨーグルトをオススメします！



ヨーグルトも、適当に食べればいいわけではありません。気になる症状や良くしていきたい箇所
によって効果のあるものを選ばなければなりません。

PA-3株…プリン体を分解
LG21株…ピロリ菌撃退
ガセリSP株…糖分の過剰な吸収を防ぐ
乳酸菌シロタ株…免疫バランスを調整
プラズマ乳酸菌…免疫細胞活性化
BB536株…腸の消化活動活性化
プレミアムガセリ菌…便秘解消とストレス緩和
KW3110株…アトピー改善



容器等に記載されている物を
よく読んで、自分に合ったヨーグルトを
食べてみてください！
乳酸菌同士はケンカをしないので
食べ合わせても問題はありません

また、できるなら加糖ではなく
無糖タイプを選びましょう。



自然免疫応用技研株式会社HP「やさしいLPS」より抜