

風のすみか通信

11月のお誕生日の方



O.K様

11月25日

誕生日 🍰

おめでとうございます。



12月の予定

4日 訪問美容室

12日 外出行事



現在の空き状況

1室空きがあります。

待機中の方もおりませんので、

即入居のご案内が可能です。

ご連絡お待ちしております。

TEL 0297-38-6511

担当 城本



風邪かな？と思ったら、 初期段階の対策

風邪ってどんな病気？

鼻や喉といった上気道の急性炎症の総称です。

ウイルスが粘膜から感染して炎症をおこすので、くしゃみ・鼻水・喉の痛み・鼻づまり・咳やたん、発熱などの症状を引き起こします。

風邪の初期段階でできる5つの対策

☑十分な睡眠をとる

安静にしてあたたかくし、ゆっくりと休養することが大切です。風邪に限らずすべての病気に共通しますが、ウイルス感染は免疫力の低下によりリスクが増大します。まずは十分な睡眠時間の確保が最優先です。

☑水分補給

発熱状態にあると、体内から水分が失われ脱水状態になりやすくなります。脱水も免疫低下を招き風邪を長引かせるので、意識的に水分補給を心がけましょう。

☑必要な栄養を摂る

細菌やウイルスと闘うために免疫や抵抗力を高める事が大切です。

免疫をサポートする、タンパク質・鉄・亜鉛・銅などのミネラルの他、ビタミンA・C・Eを摂るようにすると良いと思います。

☑うがい、手洗い、鼻洗い

ウイルスの二次感染による風邪の重症化を防ぐためにも、風邪をひいてしまった後も、うがい・手洗いを丁寧に行うことは大切ですし、鼻の粘膜からのウイルスの侵入を防ぐための鼻洗いも有効です。

☑体を温める

身体が冷えた状態にあると、栄養素の分解・解毒などの働きをし、生命維持に大切な役割を果たす「酵素」の働きが弱まります。また、血流も悪くなり体内に老廃物がたまりやすくなるため、自然治癒力も弱まり、風邪の症状を長引かせてしまいます