

# ぴっかり通信 令和4年1月号



発行:練馬区立光が丘デイサービスセンター

Tel 03(5997)7706



2021年を振り返ると、東京オリンピックの開催による各選手の活躍、小室眞子様のご結婚、敬宮愛子内親王の成人、日本の民間人として初の宇宙旅行など、明るいニュースも多かったとおもいますが、まだまだ新型コロナウイルス感染対策に追われた1年でもありました。予防接種の副作用に寝込んだ方も多かったのではないのでしょうか。次々と変異する新型ウイルスに立ち向かうべく、お客様、ご家族様、私たち職員が共に力を合わせて2022年を進化の年とし、感染対策だけでなく今後のサービスの在り方を模索していきたいと思えます。

2022年もどうぞよろしくお願い致します。



所長 若林周子

## お知らせ

- 年始は1月4日(火)より営業致します。営業開始1~2日間は館内冷え込みが強いことが予想されます。ひざ掛けなどの寒さ対策をお願い致します。
- サービス意向調査にご協力ありがとうございました。アンケート集計結果配布の準備を進めております。出来上がりましたら連絡帳にて配布させていただきますのでもうしばらくお待ちください。
- インフルエンザワクチン・新型コロナワクチンの接種をされましたらデイサービスへの連絡もお願い致します。
- デイサービスご利用時間中に光が丘区民事務所窓口等の手続きに出かけることはできません。皆様のご理解、ご協力をお願い致します。



## 健康コラム

### 《運動と風邪予防》

寒さも厳しくなり、風邪が流行ってきています。運動をしている人は元気なイメージがありませんか。運動をする事と風邪をひかない事は関係あるのでしょうか。

科学的には裏付けがあり、運動している人の方が風邪をひきにくいといわれています。

その理由を説明する前に、”風邪とはいったい何”なのでしょう。

風邪という病名は無く、「かぜ症候群」「感冒」「急性上気道炎」などと言われ、鼻や喉の腫れや痛み、発熱、悪寒、頭痛、胃腸不快感などを伴う状態です。

ウイルスや細菌が粘膜に到達し、粘膜組織を通過するまでに20分位といわれています。風邪をひかない状態とは粘膜に分泌される、分泌型免疫グロブリン(s-IgA)がウイルスや細菌をやっつけ、体内への侵入を防いでくれるのです。このs-IgAは運動やストレスによって分泌に変化があることがわかってきました。適度な運動を定期的に行うと、唾液中にs-IgAがたっぷり分泌されるのです。しかし良かれと思って激しい運動をすると、かえってs-IgAの分泌量は減り、免疫力は落ちるため注意が必要です。

ではどんな運動が風邪を予防できるのでしょうか。

生活習慣として日々行える運動が良いといえるでしょう。毎日継続できるとなると、おのずと軽い運動になるからです。軽いジョギングやウォーキング、ラジオ体操などがあげられます。逆にある日突然強い運動を行うと、その瞬間は免疫力が高まるけれど、時間とともにマイナスに作用し、かえって免疫力を失ってしまう可能性があります。つまり生活習慣となった定期的な、そして適度な運動が免疫力を強化するといえます。

まだまだ寒い季節が続きますので、程よい運動で免疫力を高め、風邪を予防していきましょう。



# 12月の活動紹介



20日・21日・22日、忘年会を行いました。  
この一年の皆様の健康に感謝し、ビンゴゲームなどで盛り上がり、笑顔で今年を締めくくりました。

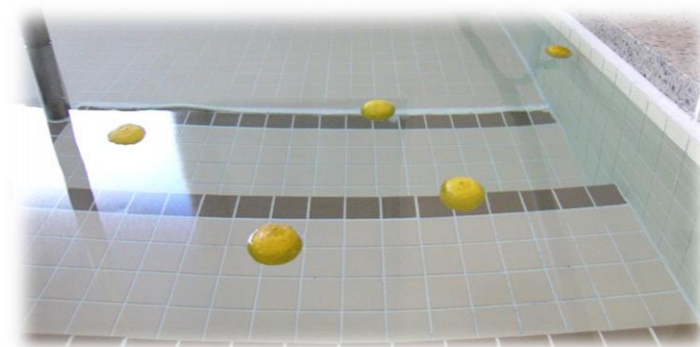


☆カンパई☆

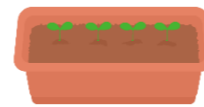


12月22日は冬至でした。

21日・22日・23日の3日間、  
ゆず湯に入っていました。



パンジーやビオラと一緒にチューリップを植えました。皆様の愛情とお陽様を受け、春を待っています。



ミニ手話教室：今回は「お正月」です。



両手人差し指を左右から引き寄せて上下に置きます

皆さま、良いお年をお迎えください。

