

コロナに負けない免疫力 第11弾

コロナに感染しないか、免疫力についてシリーズで紹介してきましたが、今回は「丈夫な粘膜を保って免疫力を上げよう。」です。体と外の接点となるのが粘膜で、口や鼻の中、気管の中、胃や腸の中などの粘膜が健康な状態でない場合、外敵の侵入を防ぐことができなくなります。

～粘膜を強くする3つの方法～

- ① カボチャ・人参・ピーマンなどB-カロテンを含む緑黄食野菜が大切です。
- ② 今ブームになっている「オメガ3脂肪酸」を摂りましょう。えごま油、アマニ油、魚に多く含まれています。魚類では青魚はもちろん、サケ・マグロ・マス・カニ・カキなどにも含まれています。
- ③ 鼻や喉の粘膜を守る湿度は50～60%で、乾燥すると粘液が固まり、ウイルスや細菌が侵入しやすくなってしまいます。

こんな時代ですから、あれもこれも気をつけていくと辛くなります。できることを楽しみながら気楽にやっていきましょう。

12月の全体会議・研修会



テーマ:「介護技術の基本を理解する」

※ソーシャルディスタンスに注意して、開催します。

日時:12月17日(木)、18日(金) 1部 16:30～17:00
2部 17:10～17:40
3部 17:50～18:20

場所:あまやどり、ヘルパー控室

持ち物:水分、ケアサービス虹4つのお約束

筆記用具、名札、マスク着用をお願いします。



事務所からのお知らせ

☆ 12月の活動報告書・1月のカレンダー渡しについて、下記の予定で行います。

日時:12月28日(月)13:00～18:00

12月29日(火)09:00～18:00

☆ 1月の休暇届けは、12月19日(土)厳守で提出してください。