



霜月たより【自己免疫力を高めましょう】

今年もかなり暑い夏・暑い秋となりました。朝夕の寒さ、冷たい雨とともに一気に寒い冬がやってこようとしております。

四季がずれてきたことでマイコプラズマ肺炎や手足口病がこれまでに見られなかった時期に流行するようになってきました。また、空気が乾燥してくることでインフルエンザやRSウイルス、ノロ・ロタウイルスのように胃腸症状のする感染症が冬季に入ると増えてまいります。自己免疫力を高め病気に負けない体を作り、寒い冬を乗り越えていただきたいと思えます。

自己免疫力を高めるには、秋バテでもお伝えした①規則正しい生活②バランスのよい食事③しっかりとした休息④適度な運動とともに⑤体を温める⑥よく笑うが有効的です。

【笑う】効果

- ・免疫細胞が活性化される
- ・ストレスが低下し免疫力アップ
- ・血行がよくなり体内の循環がよくなる などなど

寒くて日照時間の短い冬は気持ちが落ち込みやすく、ふさがちになります。笑いは気持ちもポジティブにしてくれる魔法のように素敵なものですよー！

お笑い番組を見る・聞くでもよしー！
楽しかった思い出を、ご家族やご友人と語るでもよしー！
笑い声に包まれながら素敵に冬にしたいですねと幸いです。

お知らせ



11月15日(金)天白区制50周年記念事業
「みんなの元氣フェスタ inてんぼく 2024」
世代をこえてつくる明るい未来」第一部で
ん内科院長として天白区地域包括ケア推進会議の認知症専門部会会長でもある任隆光先生が、名古屋市中白区在住のラッパー

【呂布 カルマさん】と特別対談を行います。
対談内容は「認知症を知る、そして語り合う」
どんな対談になるのか、楽しみです。

11月15日(金)第一部 13:00～14:00
場所 天白文化小劇場(原ターミナルビル4階)

元氣フェスタ第二部やコグニサイズなど
イベントは15:30迄開催されています
申し込み不要で先着300名 入場無料

アートフェスタ

皆さんにとって「○○の秋」と言
えは何を思いますでしょうか？
食欲の秋、スポーツの秋、読書の
秋などなどありますね。

先日10月開催のテンプルパークは
「芸術の秋」の会を開催しまし
た。

芸術の秋と言えば、絵画や彫
刻、陶芸など芸術を楽しむのに
適しているのでそう呼ばれてい
るようです。

【世界糖尿病デー】



11月14日は世界糖尿病デーの日で
す。2006年インスリンの発見者であ
るカナダのフレデリック・バンティング博
士の誕生日に由来して制定されました。

当院では内分泌内科を専門とする
林医師を筆頭に糖尿病の患者様の治療
や看護介入させていただいております。

糖尿病の患者様は特に足のケアが特
に重要となります。

訪問看護ではフットケアにも力を入れて
おります。足を大切にすることは、健康
予防の増進や介護予防にも直結します。
皆さんの足を健康にしたい想いで寄り添
う「足の専門家」もフローレンスには在籍
しています。ご興味のある方は相談員へ
ご相談ください。

テンプルパークで実施した
「大人の塗り絵」感性の
ままに、皆さん集中して
取り組んでおられまし
た。

色づいた塗り絵は誰一
人として同じ物はなし。
ちなみに、塗り絵の原画
は参加者さんが描いて
くださった、「積雪のあ
る合掌造り」の塗り絵。

それぞれ個性が光る
作品にスタッフも感激
しっぱなしな会です。
た。



