

# 歌謡ショー

10月31日に、歌謡ショーを開催しました！今回のゲストは、**青木 拳**様です。翌日に、ゆうばりはまなす会館にて開催された「夕張歌謡会チャリティー発表会」の特別ゲストとして、夕張にいらっしゃって来ていました。その前日にもかかわらず、歌謡ショーを開催していただきました。

通所リハビリのご利用者様以外にも、入所ご利用者様・ケアハウス・レインボーヒルズ入居者様も参加していただきました！皆さん大変喜ばれており、翌日に開催された発表会にも足を運ばれた方もいらっしゃったと伺いました。ご協力いただきました方々、本当にありがとうございました。



# 秋の収穫祭

27日～10月29日まで、収穫祭を行いました。今回は、虹ヶ丘の中庭で収穫をしたじゃがいもを使用し、「スイートポテト風じゃがポテト」を作っていました。皆さん女性の方たちは、皆さん手慣れたもの！といった様子でした！一方・・・男性の方は、慣れない作業のようですが、積極的に参加されていきました。

出来上がった後は、皆さんで召し上がっていただきましたが、とても好評でした！家でも簡単にできるレシピだった為、自宅でも作ってみましたよ！とおっしゃっていた方もいましたよ！



# 虹だより

第37号



発行 医療法人社団 英仁会  
介護老人保健施設 虹ヶ丘  
通所リハビリテーション

平成27年 11月15日 (日曜日)

住所 夕張市日吉14番地6

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

大久保OTから発信へ  
インフルエンザ予防



皆さんこんにちは！朝晩の寒さが一段と強くなって、インフルエンザの話も耳にすることが増えてきましたね。そこで、今回は手軽にできる3つのインフルエンザの予防法をご紹介します。

① 緑茶を飲む！そしてヨーグルトを食べる！  
緑茶を飲むと、インフルエンザに感染する確率が下がるそうです！なんと、それも発症率46%減！カスピ海ヨーグルトや明治乳業の「R-1」というヨーグルトも効果的だそうです。

② 室内を50～60%の湿度に保つ！  
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなってしまいます。また、湿度が50～60%程度になると、ウイルスの不活化率が高まり、感染しにくくなると言われています。

③ タンパク質とビタミン摂取で免疫力を強化する！  
バランスの取れた食事は、体の抵抗力を高めてくれますので、インフルエンザの感染予防にもなります。特に、タンパク質とビタミンは、体内の免疫細胞を作ってくれると言われていいますので、積極的に摂取しましょう。タンパク質が多い食べ物には、アジ、サバ、サンマ等の魚類や肉類、牛乳などです。ビタミンは、トマト、パプリカ、ほうれん草、大豆、アーモンドなどで摂取できます。

これから本格的な冬がやってきます。インフルエンザには十分注意しましょう！