

# 10月号 ハートケアたより

24年10月10日  
株式会社ハートケア

すっかり秋の気候になり、朝・夕が冷え込んできましたよお~!!

あなたにとって《〇〇の秋!》といえばランキング  
(インターネット調べ)

## 第1位 食欲の秋!!

やっぱり秋といえば《食欲の秋》海の幸・山の幸と美味しい食べ物がいっぱいです! 食べ過ぎには注意です!!  
松茸、さんま、鮭、さば、梨、くり、さつまいも、かき、ぶどう等々!!

## 第2位 スポーツの秋!!



涼しくなってきた体を動かしやすくなる季節。この時期になると朝・夕のジョギングをしてる方がふえますね!  
運動会などでお父さんお母さんが走る事も、、、怪我に注意してください!!!

## 第3位 読書(文化)の秋!!



木陰での~んびり読書なんてのもこの時期にしか味わえないですね!  
文化祭や音楽会、学園祭なんてのもこの時期に行われることが多いですね!!

- |     |      |     |      |      |      |     |      |
|-----|------|-----|------|------|------|-----|------|
| 第4位 | 実りの秋 | 第5位 | 芸術の秋 | 第6位  | 紅葉の秋 | 第7位 | 夜長の秋 |
| 第8位 | 行楽の秋 | 第9位 | 睡眠の秋 | 第10位 | 旅行の秋 |     |      |

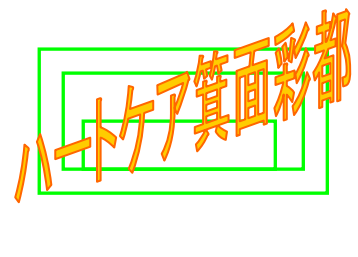
など、様々な秋の楽しみかたがありますが、皆様の秋はどんな秋でしょうか??  
ランキングにもあるような秋をご入居者様に一つでも多く味わっていただけるよう各施設でも努力していきます。

上記のように秋は食や目など様々な観点から四季を感じられる季節ですが、この季節は楽しいことばかりではありません。空気が乾燥し気温が下がるこの季節はインフルエンザウイルスが生存しやすい季節・時期でもあります。一般的に最も流行するのは冬の時期(10月~3月)です。ほちほち予防接種のタイミングとしては良い時期に入りました。ワクチンの効果としては個人差も有るそうですが接種して効果が現れるまでに約2週間、それから約5ヶ月間は効果が持続するそうです。上記に記したように最も流行するのが10月から3月なら予防接種の時期として良いタイミングかもしれませんが、ここ数年のインフルエンザの流行データによると10月から始まり5月頃までだらだらと続いている傾向があるそうです。これらのことから予防接種のタイミングは大切になってくると思います。また予防接種以外でも[うがい・手洗い]などの感染予防はいつでもできます。それぞれが気をつけて感染しないことに努めましょう!!



# 各施設でのもぎたてショット！！

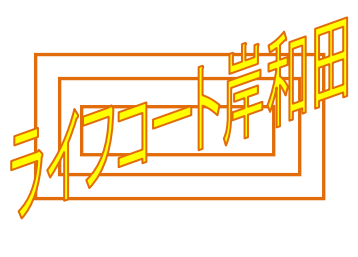
## ライフコート貝塚



## エヌズコート美原



## ライフコート堺御陵前



本格的な冬に向かい朝・夕の気温がガンガン下がってきています。  
気温変化での風邪やインフルエンザに気をつけて毎日を元気に過ごしましょう！！