

利用者様及びご家族様 各位

お知らせ

最近感染症の影響で運動をなさっていた高齢者の方々が急に自宅に閉じこもり、
運動不足とストレスで 体力が低下し免疫力も下がってきている方々が増えてきています。

このまま長期間になれば、
日常生活に支障をきたすことにもなりかねません。
むしろ免疫力も低下して感染症にかかりやすくなってきます。

是非とも運動を続けて身体機能と免疫力を維持して感染症の予防に役立てて頂きたいと思います

当施設では
感染症対策として
厚生労働省のガイドラインに基づき発熱や風邪症状のある利用者の方々のご利用をご遠慮頂いております。

職員も毎日体温測定と風邪症状のチェックを行い 利用者の方々や職員の感染症対策に万全をきしております。

また今回から新にリンパ体操を取り入れ免疫力の増加と維持にも努めております。

是非とも当施設をご利用くださり 運動や体操で免疫力の維持と向上に励んで頂き 感染症の予防体力をつけて頂きたいと職員一同切に願っております 。

皆様のご利用をお待ちしております。よろしくお願いいたします。

管理者 吉田龍司

免疫力を上げるには

①体を動かす……………運動は免疫機能を向上

生活習慣病を予防

転倒を防ぐ

脳を活性化させる

②よく笑う……………笑うと副交感神経が優位に働く

免疫をつかさどる細胞が活性化

③ぐっすり寝る……………夜しっかり眠れば昼間はすっきり起きて

動ける。

④しっかり食べる………食べることで栄養を吸収し体温を上げる

当施設を利用する事で運動をし、体温を上げ、体力をつける

そして、人との交流を楽しみ、笑顔で、笑って自己免疫力を高め、あらゆる感染
に対して抵抗力をあげて行きましょう！