

# デイケア・サンアリス通信

2022年度 秋号（第42号）

2022年11月発行

## 1 デイケア・サンアリス 新規利用・利用追加についてのご案内

横浜ほうゆう病院デイケア・サンアリスは、**地域で唯一の医療保険適用の認知症専門デイケア**です。当院の外来診療と連携しながら、ケアおよびリハビリテーションを提供しています。

デイケアのご利用定員の空き状況は以下の通りです。引き続き、感染対策の一環で、1日のご利用定員を縮小しながら運営をしています。

新規お申し込み、ご見学、参加曜日の追加や、臨時のご参加については、お気軽にデイケア・サンアリスまでお問い合わせ下さい。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
△	△	○	○	○	△

○：定員に余裕があります △：定員に若干名の空きがあります —：登録者が定員に達しています

※送迎の都合により、お住まいの地域によってご案内可能な日が異なる場合があります。 (2022年11月15日現在)

## 2 コラムNo.1 ～ ワクチンについての豆知識 ～

この冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行の可能性があるとのことで注意が呼び掛けられています。本コラムでは、話題の新型コロナワクチン・インフルエンザワクチンについて少しだけご紹介します。

### 新型コロナワクチンとは？

新型コロナワクチンは、日本では mRNA ワクチンが承認されています。

ファイザー社及びモデルナ社のワクチンは mRNA ワクチンと呼ばれ、新型コロナウイルスのスパイクタンパク質（ウイルスがヒトの細胞へ侵入するために必要なタンパク質）の設計図となる mRNA を脂質の膜に包んだワクチンです。

このワクチンが接種されると注射部位の近くの細胞に取り込まれ、mRNA の情報を読み込み体内で抗体が作られ、免疫を持つことができます。また、mRNA は接種後数日以内に分解され、体内で作られるスパイク蛋白も接種後 2 週間で無くなると言われています。

### インフルエンザワクチンとは？

不活化ワクチンでハイリスク者の「重症化」を防ぐワクチンです。特に高齢者、妊婦、基礎疾患を有する方には重要なワクチンで、A 型、B 型、C 型の 3 つの型に大別されます。現在の季節性と言われるインフルエンザは、A 型（香港風邪 A）、A 型（スペイン風邪 A）、そして B 型です。パンデミック株がそのまま季節性株として定着したと言われています。

### インフルエンザはちょっと怖い病気です！

基本的には軽傷で自然治癒する病気ですが、一部の患者では中耳炎、肺炎、心筋炎、脳炎脳症、などの合併症を起こして、重症化することもあります。このように、インフルエンザは、ワクチン予防できる感染症であることも知っておいてください。

### インフルエンザ・新型コロナウイルスの共通予防策はこちらです！

- (1) マスクの着用 (2) 手洗い（アルコール消毒） (3) うがい (4) 3密の回避  
(5) 部屋の加湿 (6) ワクチン接種 (7) 免疫力のアップ

デイケア・サンアリスをご利用中の方には当院での接種もご案内していますので、サンアリスまでお気軽にご相談下さい。

### 3 年末年始休業のお知らせ

横浜ほうゆう病院デイケア・サンアリスは、下記の期間（2022年12月31日～2023年1月2日）を年末年始休業とさせていただきます。

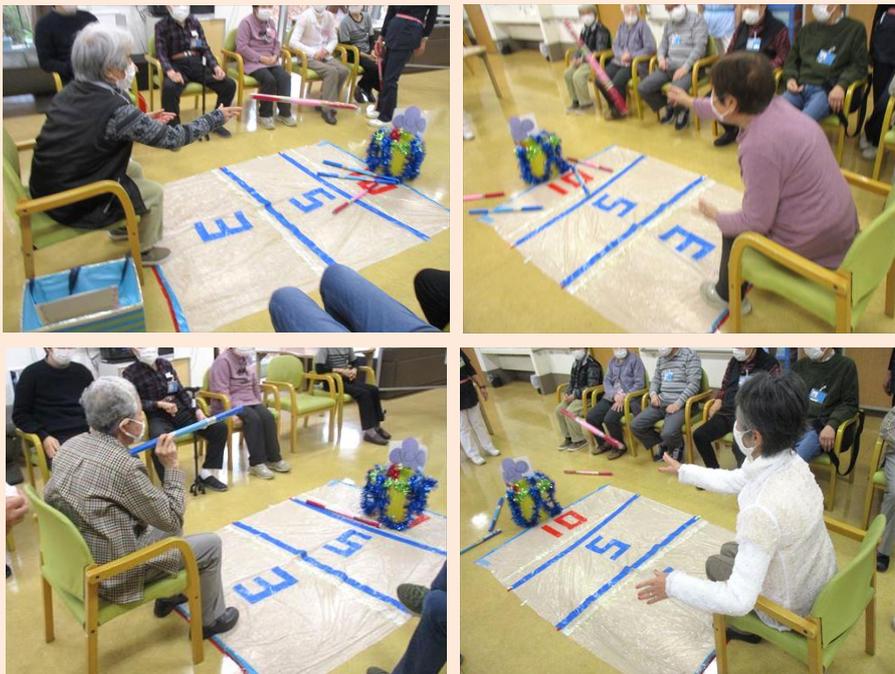
～12/30（金）	12/31（土）	1/1（日）	1/2（月）	1/3（火）～
通常運営	お休み	お休み	お休み	通常運営

年内は12月30日（金）まで、年始は1月3日（火）から運営いたします。お休み期間中はご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願い申し上げます。

### 4 サンアリス フォトアルバム ～ 2022年 秋の活動風景 ～

#### ゲーム「昔の貴族の遊び」

筒状的に棒を投げ入れて点数を競うゲームです。平安時代に貴族が、壺に矢を投げ入れる中国由来の「投壺」という遊びを行っていたことに因んで、スタッフが名付けました。棒を投げる角度（放物線）の調整等、通常の的当てとは異なるコツが必要なゲームで、いつも白熱して盛り上がっています。



#### 月めくりカレンダー製作

牛乳パックを使用した2023年の月めくりカレンダー製作を始めました。



紙を切ったり、貼ったり、細かい作業が必要になりますが、集中して取り組んで下さっています。

※掲載させていただいている写真の使用に関しては、デイケア利用者様およびご家族様のご承諾をいただいています。

### 5 コラム No.2 ～きのこの力で免疫UP！～

季節が移り変わり、朝晩の冷え込みが厳しい時期を迎えつつあります。空気が乾燥する秋から冬に掛けては、肺が弱りのどや鼻のトラブルを引き起こしやすい季節だと言われています。そこで、肺に潤いを与える食材を取り入れてみませんか？「きのこ」は新陳代謝をアップして、滋養強壮に優れた免疫力を高めてくれる“パワーフード”だと言われています。とりわけ、お勧めは「マイタケ」で、五臓に作用して働きを高めると言われています。スープやお味噌汁にもぴったりです。

＜その他のおすすめ食材＞ レンコン・ナガイモ・大根・白菜・ゆり根 など



デイケア・サンアリス通信の次号（冬号）は、2023年2月頃の発行を予定しています。本通信についてのお問い合わせ・ご意見・ご要望等は、横浜ほうゆう病院デイケア・サンアリスまでお願いします。