ケアフル通信

平成 31 年 2 月 No.57

ケアフル訪問看護
リハビリステーション発行
TEL０５７４－４９－７５７０
FAX０５７４－４９－７５７１
介護保険事業所番号 2161290057

㊟ インフルエンザが猛威をふるっています

インフルエンザ予防には紅茶が効く!!

①.紅茶はインフルエンザウイルスを撃退する力がすごい！

②.紅茶は飲んで **15 秒**で無力化！

③.**無力化**したインフルエンザウイルスの感染力は復活しない！

④.紅茶の濃度は普段の 1/5 の濃さで効く！

⑤.紅茶の飲用頻度が高いほどインフルエンザ発症率が低い！

※. ただし、ミルクに含まれるたんぱく質が抗ウイルス作用を弱めてしまう為、

冬の室内の良い環境は？

湿度：50～60%

室温：18～22 度

加湿器の代わりは...

- **部屋によく濡れタオルを干す**
- **鍋やボールに水を入れて置いておく**

★ 紅茶は健康や美容にも良い効能を持っています

・ビタミンで代謝を上げて美しく健康な肌に

・抗酸化作用でアンチエイジング

・脂肪の吸収を抑えるためダイエットにも

NS. 吉松

～2 月のお花～

睡蓮（スイレン）

花言葉：清純な心

信頼・信仰

朝に花を開き、夕方に花を閉じる為、古代エジプトにおける太陽のシンボルとされ、エジプトの装飾や神話に多くあらわれています。

✿ 睡蓮と蓮（ハス）との見分け方

葉の形で見分けます。葉に切れ込みがあるのがスイレン、切れ込みがないのがハスになります。
また、ハスの花は水面より高く上がり咲き、スイレンは水辺近くで咲きます。

春一番（暖かな南風）で花粉は一気に本格化のおそれ

花粉症シーズンに気を付ける５つのポイント

1.外ではしっかりとマスクやメガネを装着する

2.帰宅時にはうがい・手洗いをする

3.天気予報で日々の花粉量を確認して多い日はなるべく外出は控える

4.花粉症シーズンは布団や洗濯物をなるべく外に干さない

5.ウールなどの花粉がつきやすい服はなるべく着ない

☆お気軽にお問合せください☆

精一杯の心づかいで地域を包みこむ

ケアフル

訪問看護リハビリステーション

TEL 0574-49-7570
FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町２丁目７－２１