



少しずつ街の風も冷たくなり、いよいよ冬本番ですね。今年も残すところ1ヶ月となりました。浜リハは、11月に設立3周年を迎えました。地域の方、また遠方からも支援してくださる方々のおかげです。4年目も地域に根差していけるよう笑顔で元気に頑張っていきたいと思います！！

## 歯磨きでインフルエンザ予防

寒くなり、風邪をひきやすい季節になりました。インフルエンザ予防接種はみなさん終わりましたか？今号では、風邪をひかないように今日からできる予防法をお伝えします。

インフルエンザウイルスは気道の粘膜に付着して増殖します。しかし、その粘膜にはタンパク質の覆いがあり、通常はウイルスを容易には付着しないようになっています。



口腔内にあるプロアテーゼという酵素はこのタンパク質を破壊し、ウイルスが侵入するのを手助けしてしまうのです！！



この酵素は口腔内の細菌が作り出すので、発生させないように、きちんと歯磨きを行い、口腔ケアをすることでインフルエンザの予防につながります。



奈良県歯科医師会高齢者歯科保健委員会の調査では、歯磨きを徹底することでインフルエンザ発症率が10分の1になったという報告もあります。毎日の歯磨きでインフルエンザを予防しましょう！



## 図書館で絵の展示会



以前浜リハ通信で、病気の発症後に絵を描くことを再開された利用者様の記事を覚えていますか？その方が、たくさんの絵画を描かれ、11月に市立図書館にて展示会を行われました。図書館に並べられた絵はとてもきれいで、めまいなどの症状と向き合いながら描かれたのかと思うと感無量でした。今回は2週間の展示でしたが、また機会があれば色々な場所での展示会を期待しています。

年末年始のお休みのおしらせ：平成27年12月30日（水）～平成28年1月3日（日）