

# プランドール通信

令和7年1月号

# 2025

# 謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。

昨年の周年記念式典で、皆さまの笑顔に直接触れ、

改めてこの十年の重みを感じました。

これからも全力で頑張ります。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

医療法人岩国病院 理事長 庄司凡

## 買い物レクリエーション

冬支度のお買い物に出かけました。

12月5日はフレスタモールに行き、

その後カフェでお茶をしました。

15日は南岩国町のショッピングモールへ。

皆さんお買い物を楽しみました♪



## 1月のレクリエーション

1月17日午後2時30分から、二階のホールでぜんざい会を開きます。手作りのぜんざい（白玉入り）を食べて、皆さんで楽しくお話をしましょう。レクリエーションも企画しています☆

**今年の冬は厳寒の予想です。体調に気をつけてお過ごしください。**

肺炎について・・・高齢者にとって肺炎は怖い病気です。

肺炎は、肺炎球菌などの細菌やウイルスが肺の奥に侵入し、炎症を起こすことで生じる病気です。高熱が続くほか、呼吸困難や息切れなどの症状を引き起こします。ただし、高齢者の場合、肺炎でよくみられる咳や痰、高熱、息苦しさといった典型症状が出ないことがあります。一見、肺炎とは無関係に思える症状が、肺炎によって引き起こされていることもあります。気づいたときには、症状が悪化しているケースが少なくないため、日頃から気をつけて過ごしましょう。

## 肺炎の予防

細菌やウイルスを体内に入れないようにするには・・・こまめな手洗いをを行う。マスクを着用するなどの対策が有効です。

また免疫力を高めるには・・・栄養のバランスの取れた食事をする。適度な運動、禁煙なども推奨されています。