

# 彦根中央 リハビリぽすと

令和 4 年 11 月 号  
〒522-0054 彦根市西今町 369-1  
Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981  
<http://www.hikone-rehacl.com/>

## 受付から

紅葉が一段と色を増す季節となりましたが、皆さまお元気にお過ごしでしょうか。

『紅葉狩り』について調べてみました。「狩り」と言われると、「狩猟や採集」の意味で捉えてしまいがちですが、「鑑賞する」という意味もあります。ではなぜ、草花を鑑賞することを「狩り」と表現するようになったのでしょうか？諸説あるようですが、狩猟をしない貴族が現れたことが由来とされています。平安時代の貴族にとって歩く事は下品な行為とされていました。そのため、紅葉を楽しむ為に出かけることを「狩り」に見立てるようになったとされています。また、当時の紅葉狩りは紅葉の木を手折り、実際に手に取って鑑賞していたといわれています。このような理由から紅葉狩りと呼ばれるようになったという説もあります。現在はマナー違反になるので気を付けてくださいね。

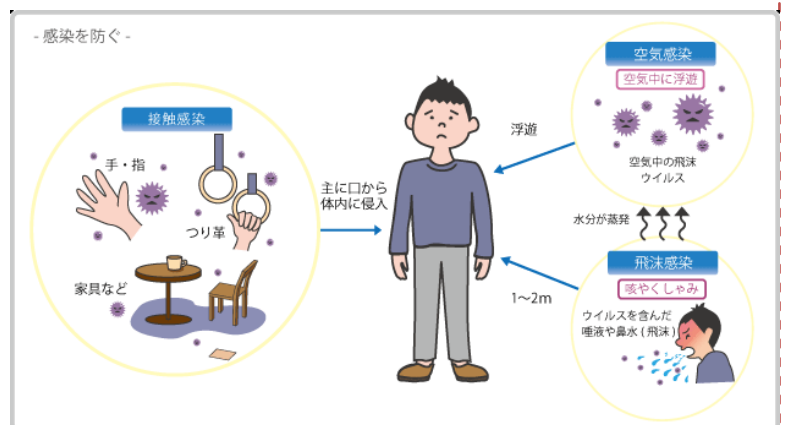
実際に山などに出かけて紅葉狩りも素敵ですし、遠くから眺めていても秋を満喫できるかもしれませんね。



## 健康コラム

気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる風邪をひく人が増え始めます。風邪の多くはウイルス感染によって人から人へとうつります。風邪をひきおこすウイルスは 200 種類以上もあり、感染するウイルスの種類や型が異なるたびに風邪をひくことも少なくありません。風邪予防にはウイルスにさらされないこと、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。風邪の予防には「こまめに手洗いをする」「マスクを着用する」「症状の出ている人に近づかない」ことが基本です。

また、同じ環境で過ごしていても、体力や抵抗力が低下している人はウイルスに感染しやすくなります。しっかりと睡眠や栄養をとって、風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。栄養面では、免疫物質のもととなる「たんぱく質」、免疫力を高める「ビタミン C」、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ「ビタミン A」を積極的に摂りましょう。



## 診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	関谷	関谷	関谷	×	吉田	関谷
午後	関谷	関谷	関谷	×	新庄	関谷

午前診察: 9:00~12:00

午後診察: 1:00~5:00(月曜午後3:00~5:00)

休診日: 木曜・日曜・祭日 頭痛外来: 関谷医師

## ご連絡

**今年もインフルエンザ予防接種を行います。(完全予約制)**

対象者: 成人・高齢者

接種日: 月・火・水・金・土 午後のみになります(13:00~17:00)

完全予約制 1日 10人 (月曜日は 15:00~17:00)

料金: 4730円、高齢者の方は市町にお問い合わせ下さい

お問合先: 0749-22-7005(9:00~17:00 受付、木日祝は休み)

