

フロレテフロレス

～花よ 花開け～



～ TABLE OF CONTENTS ～

1	お知らせ
2	ビジネス/LIFE
3	今月の話題

NEWSLETTER Vol.223

OCT' 13

話題(10月)のニュース

インフルエンザが
ウイルス感染予防は

口腔ケアから

歯周病菌はウイルスの侵入を手助け!
お口の中を清潔にして感染対策を強化し
ましょう。

今年は例年12月～1月に流行のピークを迎えるインフル
エンザが9月下旬から急増しています。原因は免疫力の低
下と言われています。口腔ケアも予防の武器



口腔ケアは、3ステップケア+舌ケアで!

- 【ステップ1】歯みがき
- 【ステップ2】歯と歯の間の清掃(デンタルフロス・歯間ブラシ)
- 【ステップ3】薬用洗口液でゆすぐ

★舌ケアの重要性

舌ケアとは、細菌の塊の舌苔を取り除き、口臭の原因や口腔全体の細菌
を増やす原因になっています。新型コロナウイルスはこの細菌の細胞に結
合して感染すると言われています。舌をきれいに保つことが重要です。

Point①舌の上に汚れが付着していないかチェックしましょう

Point②舌ケアは朝起きた時がオススメです

★舌ケア

- ①舌ブラシを水または洗口液で湿らせます
- ②舌の奥から前へ優しくなでるように5回動かします。1度流水でブラシを洗い、もう1セット!
- ③洗口液or水でしっかりゆすぎましょう



しっかり奥から!

★唾液の重要性

唾液は1日に1～1.5l分泌されます。その唾液にはいくつかの大切な
役割があります。そのひとつが、唾液のもつ**抗菌作用**です。
唾液に含まれるIgA(免疫グロブリンA)と呼ばれる身体の粘膜を菌
から守る成分がインフルエンザウイルスの感染予防にもなるといわ
れているそうです。また、唾液の抗菌作用がしっかりと機能するため
には、口腔内を清潔に保つこと、唾液の量や質も大切です。

- 現代人は唾液が減少気味といわれています。
 - ・よく噛んで食べる
 - ・こまめに水分補給をする
 - ・鼻呼吸をする
 - ・舌を動かす
 - ・唾液腺をマッサージする
- 等、日頃から唾液の量を増やすことや質の良い唾液を出すための
習慣を取り入れる事もオススメです。



インフルエンザ、新型コロナウイルスの感染予防・重症化予防のため
にも口腔内をきれいな状態に保つことが重要です!
口腔ケアをプラスして、この冬もウイルスに負けない健康な身体を維持
しましょう!



ガーベラ

花言葉: 『常に前向き』・『希望』



～コラム～



今年も残り80日余りとなりました。何かやり残したことは
ありませんか?『終わりよければ全てよし!!!』
残りの日数、『今年もいい年だった』『よく頑張った』と感じる
時間を過ごしたいですね。
夏の疲れがでる時期です。体調管理には十分ご注意ください。
今月もどうぞよろしくお願ひ致します。

NEWSLETTER Vol.223

OCT' 13



今月もどうぞご安全にご健康にお過ごしください。



今月のお知らせ Trick or Treat

社会保険料の定期改定

10月15日支給の給与より社会保険料の月額が見直されています。ご確認ください

毎年一度、4・5・6月支給の給与実績に応じて健康保険の見直し(算定基礎)が行われます。10月支給の給与から適応され、原則1年間固定されます。これに伴い、保険料に変更が生じている場合がありますので、給与明細書にてご確認をお願いします。ご不明な点がございましたら、オネスティ総務までお問合せください。

TEL: 0120-145-309

Mail: soumu@e-honesty.co.jp

年末調整「スケジュール」

年末調整実施対象者の方は・・・

11月就業スタッフの皆さんとなります

年末調整のご案内は「11月上旬」の予定ですが準備・提出必要書類(ご準備ください)

- ・各種保険控除証明書
- ・年金・国保支払い通知書
- ・前職源泉徴収票
- ・その他住宅ローン借入金証明書等



もうこれで
買い物時に
悩まない

冷蔵庫カメラサービス

スーパーで買い物をする際に「食材は何があったかな」「野菜はまだ使えるかな」と悩んでしまうことはありませんか?そんなとき、「今、冷蔵庫の中身が見えたら良いのに」と思いますよね。そこで、スマホで冷蔵庫と野菜室の中身がわかる、「冷蔵庫カメラサービス」を関西電力が開発しました。

このサービスでできることは次の2つです。

- ・お買い物時に冷蔵庫の中身をスマホから確認できる
 - ・野菜の消費期限の目安がわかる(試験サービス※)
- スマホを見て、冷蔵庫の中身を確認しながらお買い物ができるので、同じものを買ってしまったり、買い忘れてしまう心配が軽減されます。特に鮮度管理が難しい野菜室には、野菜の消費期限の目安を教えてくれる機能があるので、フードロス防止も期待できます。
- 購入日・消費期限情報は、あくまで目安をお知らせするもので、食品の安全性を保証するものではありません。



今までの冷蔵庫カメラとの違い

- ・お持ちの冷蔵庫にカメラが簡単に後付けできる
- ・冷蔵室に加え、野菜室も撮影できる
- ・撮影した野菜室の画像をもとに、AIが野菜をリスト化し、消費期限の目安を教えてくれる「野菜鮮度管理機能」付き
- 「野菜鮮度管理機能」では、腐らせやすい野菜25品目を対象に消費の目安を日付で確認できます。

利用にはスマホのソフト使用料・カメラ利用料としてサブスクリプション費用 980円/月(税込)

冷蔵庫カメラの購入は高額となるため、定額制で利用しやすい!!

AIのできる事が増えて、どんどん身近に

- ・AIがロボット技術と組み合わせざってさまざまな分野に
 - ・警備ロボット・無人コンビニ・AIペット
- ・単純な認識を伴う仕事は効率化される
 - ・問い合わせ応対業務・異常検知



AI技術は、多くのデータを学習することで、人間同等、もしくは人間以上の精度で画像・文字などを認識できるといわれています。元々、既存のAI技術の活用で画像は人間以上の精度で認識することが可能。また、テキスト分析AIは部分的には人間同等の精度でテキストを処理できるほど発達しているそうです。



食欲の秋

食欲の秋とは?起源や由来を紹介

「食欲の秋」という言葉があるほど、秋は1年の中で一番食欲が増す季節として知られています。

ここでは、「食欲の秋」という言葉の起源として有力視されている説を2つご紹介します。

● "天高く馬肥ゆる秋"という言葉が起源となった説

「天高く馬肥ゆる秋(てんたかくまこゆるあき)」とは、「秋の空に澄み渡っていて、馬も肥えるくらい過ごしやすい季節」という意味です。秋の快適な気候が食欲を増進させることを、馬を使って表現しています。



冬に向けて栄養を備蓄している

● 多くの農作物にとって収穫時期だからという説

気温が低くなると、人間の体は体温を保つため、生命活動を維持するエネルギーである「基礎代謝」がアップします。

基礎代謝が上がれば、それだけエネルギーを多く使ってしまうため、その分を補給しようとお腹がすく説と

秋は気温が下がっていく季節なので、冬に向けて栄養を蓄えるために食欲が増すという説もあるようです。



人間の嗜好に適した食品が多く出回る

秋に食欲が増す理由として、「秋は食べ物おいしい」からだと言われることが多いです。具体的には、以下のことが関係しているとされています。

● 夏の豊富な日差しを受けて存分に光合成を行い栄養豊富

● 秋は食材も冬に向けてエネルギーを蓄える

幸せホルモンセロトニンも関係?

秋に食欲が増す原因の一つに、神経伝達物質「セロトニン」との関係が挙げられます。セロトニンの別名は、「幸せホルモン」。実は、セロトニンには満腹感を感じさせ、食欲を抑制する作用があります。セロトニンには、「もっと食べたい」と感じるドーパミンの働きを抑える作用があり、食欲を抑制します。夏から秋になるにつれ日照時間が短くなるとセロトニンの分泌量が減るため、食欲が増す可能性があるのだそうです。

つつい食べたくなるおいしそうな食材がたくさんある秋。

食欲に勝つのはなかなか大変ですが・・・

食べ過ぎには十分注意してください。

