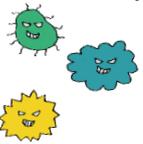




空気が乾燥する季節です



徐々に朝晩の冷え込みを感じるようになりました。これからの季節、空気が乾燥し、風邪をひきやすくなります。そこで注意していただきたいのがインフルエンザ。日本では例年12月～3月が流行シーズン、1月～3月が流行のピークと言われています。今月はインフルエンザの予防法をお伝えします。



インフルエンザの予防法

□流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と言われています。



□適度な湿度の保持

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。室内では加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

□十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、日ごろから十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

□外出後の手洗い

流水・石鹸による手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。



□咳エチケット

主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は大きく減少します。

- 咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと。
- 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること。

□人混みや繁華街への外出を控える

やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクを着用することは1つの防御策と考えられます。



【参照】厚生労働省ホームページ

～高齢者のインフルエンザ予防接種～

高崎市では、インフルエンザワクチンの予防接種費用の一部を補助しています。4月に配布された『健康のしおり』や市ホームページをご確認ください。お問い合わせは、保健予防課 027-381-6155 まで

冷えにご注意ください



寒い時期になると手足の冷えが気になりませんか。東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などの症状があるそうです。対策を行い、冬を元気に乗り切りましょう。

★体を温める食事

根菜類、発酵食品、肉類などに多く含まれるたんぱく質、
アーモンドやシシヤモなどに多く含まれるビタミンE

★体を締め付ける衣類や靴は避けましょう

★38～40度くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう

★睡眠を十分にとり心身を休ませましょう

★運動やストレッチなど、日常に適度な運動を取り入れましょう

★あったかアイテムを上手に取り入れましょう

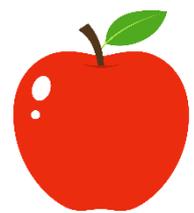
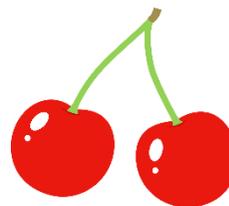
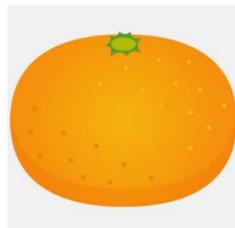
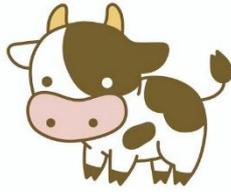


【参照】全国健康保険協会ホームページ

挑戦してみよう 脳トレクイズ



この中に仲間はずれがあります。それはどれでしょうか？ 答えは次月号に掲載します。



高齢者あんしんセンターとは…



高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。電話や来所ばかりではなく、ご自宅へも訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。訪問等で不在の時もあるため来所される際は、ご連絡していただくと助かります。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1 (特別養護老人ホームホピ園内)
- 営業日及び営業時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 電話：027-324-8844