

2020年度 秋号

地域包括支援センター保見の里



介護・福祉の相談は 48-3004(直通)

朝夕は少しずつ冷えるようになり、秋の気配を感じます。晴れた日の空は高く、深呼吸をするとエネルギーを頂けそうな気がします。暑い暑いと言っていた日が、昨日の事のように季節は確実に移り変わっています。秋から冬に向かうとき、心なしかさみしさを感じるものですが、四季がある日本の秋の中に小さな幸せを見つけたいものですね。

早めの予防インフルエンザ ウィズ コロナ

毎年秋から冬にかけて、インフルエンザが流行します。日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しているそうです。高齢者や幼児、持病のある人などは、肺炎や脳症などを併発して重症化するおそれもあります。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザも新型コロナウイルスも同じね！



マスク



うがい



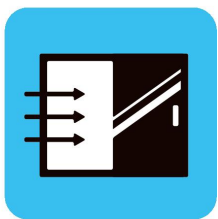
消毒



手洗い



除菌



換気

重症化する危険性が高い人

- ① 高齢者
- ② 幼児
- ③ 妊娠中の女性
- ④ 持病のある方

- ・喘息のある人
- ・慢性呼吸器疾患
- ・慢性心疾患のある人
- ・糖尿病など代謝性疾患のある人 など

インフルエンザから身を守るために

- ① 正しい手洗い
- ② ふだんの健康管理
十分な睡眠とバランスのよい食事で免疫力UP！
- ③ 予防接種
重症化を予防することが期待できます。
※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。
- ④ 人混みを避ける
- ⑤ 適度に湿度を保つ



ほかの人にうつさない

- ① 「咳エチケット」でほかの人にうつさない
 - ・マスクを着用する
 - ・くしゃみや咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆う
- ② こまめに手洗い

体を温めて健康に

暑い夏の間は、『エアコン』などで体の外側が冷えてしまう事に加えて、『冷たい食べ物』や『飲み物』で体の内側まで冷えがちでした。

体が冷えると代謝が落ち免疫力も低下してしまいます。基礎体温が上がると、体の機能や免疫力が高まり、風邪などの病気にもかかりにくくなるといわれています。

冬を迎える前に体を温めて健康な身体を作りましょう。

体を温める食品

一般的に秋が旬の野菜は冬に備えてエネルギーをたくわえる効果のあるものが多く、冬が旬の野菜は血行が良くなり冷え性や風邪の予防に効果があるといわれています。

野菜・根菜類

カボチャ、かぶ、
ゴボウ、たまねぎ、
ピーマン など



香味

生姜、ねぎ、にんにく、
しそ、こしょう、
山椒など



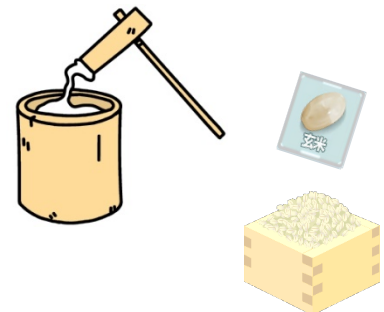
果物

くり、もも、ライチ、
ナツメ、くるみ、
ザクロ など



穀物

もち米
玄米



服装は、「頭寒足熱」という四字熟語の通り、「上半身より下半身に1枚多く」を原則にします。首は冷やさないように、夏にはスカーフ、冬にはマフラーなどを利用しましょう。体をしめつけるものを避け、温度調節ができるように重ね着をして、こまめに脱ぎ着をすること、吸湿性のよい素材を身につけること、足先をきちんと覆うことも冷え症対策には有効です。

入浴は、高い温度のお湯では末梢の血管は拡張せず、芯まで温まりません。38-40℃のぬるめのお風呂でゆっくり半身浴をするとよいでしょう。上がり湯は、さらにぬるく感じるものをかけると効果的です。

