

さわやかクラブ 通信

平成30年11月



インフルエンザから身を守るためには？

インフルエンザの流行に備えて、日頃から行える予防対策をお伝えします。

(1) 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

ウイルスの体内侵入を防ぐため、以下のことを心掛けましょう。

- ・外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。
- ・ウイルスは石けんに弱いので、石けんで念入りに手を洗う。



(2) ふだんの健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまう恐れがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

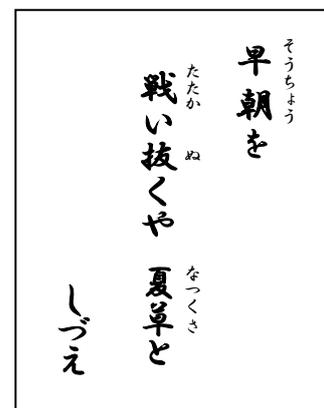
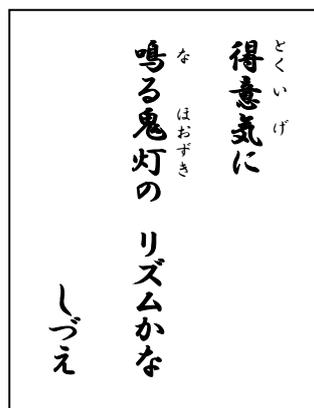
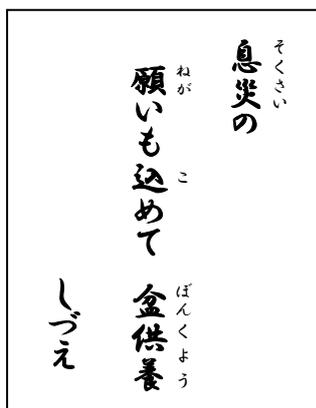
(3) 予防接種を受ける

インフルエンザを発病した後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう方もいます。予防接種をすることで、発病の可能性を減らすことができ、また最も大きな効果として、重症化を予防することが期待できます。

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える



次回のさわやかクラブは・・・

第一さわやかクラブ 14時~
12月 4日(火)
フラワーアレンジメント教室

第二さわやかクラブ 9時~
11月 21日(水)
先生をお招きしての体操

ハスティア華城ケアハウス 担当: 光来 石井

電話番号 0835-20-0321

ハスティア華城居宅介護支援事業所 担当: 藤井

電話番号 0835-27-1134