

～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

— “ひらおで暮らす” を応援します — 【 冬の感染症に負けない体づくり 】

秋たけなわ、爽やかな晴天の日が続いております。みなさまいかがお過ごしでしょうか。今月はこれからの季節に増え始める「感染症の予防」についてご紹介させていただきます。

冬に流行する感染症として代表的なものは「インフルエンザ」や「感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）」などがあげられます。これらの感染症を予防する方法をご紹介します。

冬に感染症が流行する主な理由

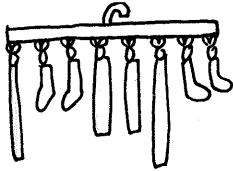
- (1) 空気の乾燥のため
- (2) 体が冷えて免疫力が低下するため



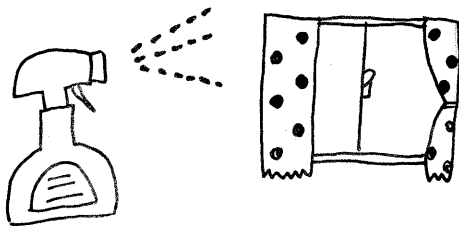
部屋を加湿しましょう

室内に洗濯物を干す

部屋の中に濡れた洗濯物を干すことで加湿することができます。



また霧吹きをカーテンなどに吹きかけることによって加湿する方法もあります。

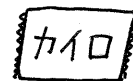
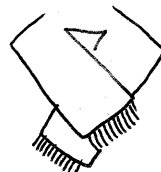


体をあたためましょう

体温を上げるためには、朝起きたときと夜寝る前に「白湯」を飲むといわれています。



全身を温めるにはおへその下辺りを温めると効果的です。首の後ろを温めることでも全身を温められます。



生活の中での困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2 ☎56-8000 ふれあいまちづくりセンター



免疫力を高めるには、食事と睡眠も大切です。

免疫力アップに効果的な食材

大根

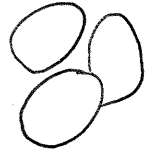
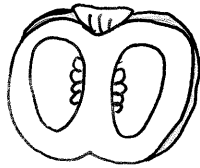
かぼちゃ

白菜

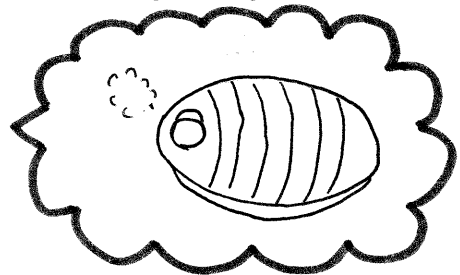
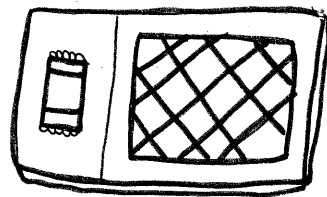
にんじん

小松菜

たまご



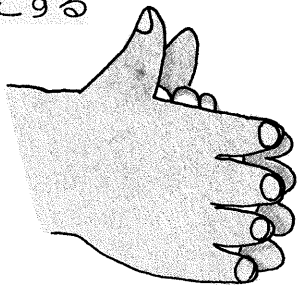
*体が冷えてしまわないように寝具などを調整すると眠りやすくなります。また、寝る前に湯たんぽなどで布団の中を温めておくのも一つの方法です。軽く手足をさするだけでも温まるので、寒い日に布団の中で行ってみてはいかがでしょうか。



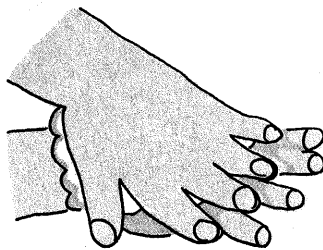
①②③ 正しい手洗い方法

石けんと流水を使って
しっかりと洗います。

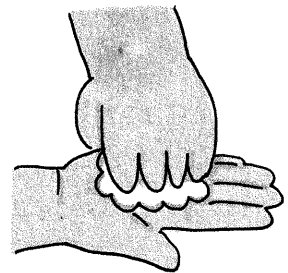
①石けんを付け、手のひらをよくこする



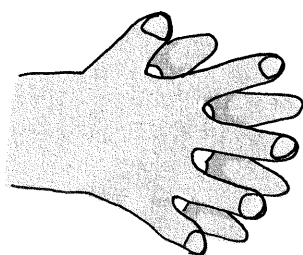
②手の甲を伸ばすようにこする



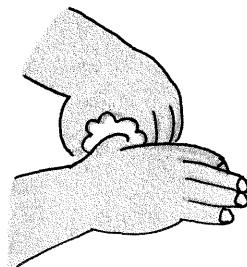
③指先・爪の間を念入りに洗う



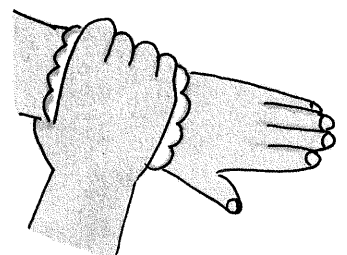
④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗いする



⑥手首も忘れずに洗う



洗い終わったらよくすすぎ、清潔なタオルまたはペーパータオルでしっかりと水気をふき取りましょう