

インフルエンザを予防しましょう！

今年もインフルエンザが流行る季節になりました。しっかりと予防して罹らないようにしましょう。

<インフルエンザと風邪の違い>

	インフルエンザ	風邪
発熱	高い（38度以上）	ない、もしくは微熱
主な症状	風邪の症状に加え 発熱、関節痛 筋肉痛、倦怠感	喉の痛み 咳 鼻水
発症	急激	ゆっくり
合併症	気管支炎、肺炎	殆どない

65歳以上の方、基礎疾患（糖尿病、呼吸器疾患、心疾患等）のある方がインフルエンザに罹ると、重症化する可能性が高くなりますので、特に注意が必要です。



<日常生活における予防法>

- ・人込みを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。咳やくしゃみが出る時もマスクをしましょう。
 - ・帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。うがいは喉の乾燥予防にもなります。
 - ・室内では加湿と換気をしましょう。湿度は50～60%に保ちます。加湿器が無ければ濡れタオルを室内にかけましょう。冬の換気は2時間に1回、5分程度行いましょう。
- 今のうちからしっかりと栄養と休養を摂り、運動も適度に行いインフルエンザに強い体作りを行いましょう！

練習風景

火金午前コースです。男性2名、女性1名のコースです。

歩行練習も兼ねて吉野公園に行きました。天気も良く、青空の下休憩を入れながら展望台まで歩きました。展望台では、みんなでラジオ体操をしました。教室での体操も良いですが、外で歩いたり体操をしたりとても気持ち良かったです。彼岸花は見れませんでした。コスモスが咲いていたり、どんぐりも落ちていました。



11月11日（土曜日）は、元気づくり同窓会と運動型通所介護サービスの食事会が行われます。

今年で2回目の開催で、昨年も好評でしたが本年度も約30名の方が参加して下さいます。

参加される皆さん、当日はよろしくお願ひ致します。

