

保健だより



インフルエンザに注意しよう!

インフルエンザの流行時期です。ご自身や周りの方でインフルエンザにかかった方はいらっしゃるいませんか? インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では例年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザはかかると重症化することもある油断できない感染症であり、予防が重要です。そこで今回はインフルエンザと、その予防法についてお話しします。

インフルエンザについて知ろう!

〈風邪とインフルエンザの違い〉

風邪はアデノウイルス、RSウイルスなど様々な病原体が原因で起こるのに対して、インフルエンザはインフルエンザウイルスが原因で起こるものです。

症状としては、風邪は鼻水やのどの痛みなどの局所症状であるのに対して、インフルエンザは38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛み等、全身症状として表れます。

流行時期では、風邪は一年を通してひくことがあるのに対して、インフルエンザは、例年12月～3月頃、1月～2月をピークに流行します。

〈インフルエンザはどうやって感染するの?〉

感染経路は2つで、「飛沫感染」と「接触感染」があります。

「飛沫感染」とは、インフルエンザに感染して

いる人の咳のしぶきを口や鼻から吸い込むことで、感染するものです。感染した方の咳やくしゃみのしぶきにはウイルスが多く含まれています。しぶきは2メートル程度飛びます。

「接触感染」とは、ウイルスが付着している場所に触れた手で鼻や口に触れることで感染するものです。ウイルスは、感染している人が咳を手で押さえた後や、鼻水をぬぐった手等で触る場所に付着するので、受話器、ドアノブなど、ウイルスが付着している場所は多岐にわたります。

〈インフルエンザウイルスが好む環境〉

乾燥・低温を好みます。冬期にインフルエンザが流行するのはこのためです。また、乾燥することと気管支の防御機能も低下するため、よりインフルエンザにかかりやすい状態になっています。

〈インフルエンザにかかると重症になりやすい方〉

高齢者、乳幼児、妊婦、その他呼吸器疾患、心疾患、糖尿病など持病のある方

インフルエンザを予防するには?

① ウイルスに接触しない

- ・ 流行時には、できるだけ人混みを避けましょう。
- ・ 外出時はマスクをして、ウイルスに感染した人の咳しぶきを吸い込むのを防ぎましょう。

②

- ・ ウイルスに負けない抵抗力をつける
- ・ 栄養バランスのとれた食事をする
- ・ 十分な休息をとります



③

- ・ ウイルスを洗い流す
- ・ 手洗い、うがいを心がけましょう。

↓ 簡単に軽視しがちですが、とても有効です。

- ・ 速乾性のアルコール手指消毒剤も効果的です。

④

- ・ ウイルスへの免疫をつける
- ・ 予防接種はインフルエンザに感染する可能性を減らし、発症しても重症化するのを防ぎます。

⑤

- ・ ウイルスを弱らせる、温度・湿度にする
- ・ 室内を暖かく、適度な湿度を保ち、乾燥しないようにしましょう。
- ・ 加湿器を使用したり、洗濯物、濡れたタオルを室内に干したりするのも有効です。



1月

健康相談・リハビリ
教室・健診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆弓削保健センター TEL 77-3700◆

健康相談 (★5P)

14日(火)	10:00~11:00	せとうち交流館
合同地域リハビリ「おたっしゃクラブ」(★5P)		
22日(水)	10:00~11:30	佐島栗手中央集会所
23日(木)	10:00~11:30	久司浦集会所
24日(金)	10:00~11:30	弓削保健センター
30日(木)	10:00~11:30	下弓削中央集会所

リフレッシュ教室 (★5P)

20日(月)	13:30~14:30	緑ヶ丘集会所
--------	-------------	--------

健康講座 (★5P)

21日(火)	14:00~15:00	弓削保健センター
--------	-------------	----------

特定保健指導 (1クール★5P)

27日(月)	9:00~16:00	弓削保健センター
--------	------------	----------

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

9日(木)	13:00~14:00	弓削保健センター
16日(木)	13:00~14:00	弓削保健センター
23日(木)	13:00~14:00	弓削保健センター
30日(木)	13:00~14:00	弓削保健センター

◆生名保健センター TEL 74-0911◆

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

6日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
20日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
27日(月)	13:30~14:30	生名保健センター

リフレッシュ教室 (★5P)

20日(月)	13:30~14:30	3分団集会所
--------	-------------	--------

いきいき体操 (★5P)

27日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
--------	-------------	----------

健康相談 (★5P)

14日(火)	10:00~11:00	生名公民館
地域リハビリ「おたっしゃクラブ」(★5P)		
15日(水)	10:00~12:30	生名公民館
16日(木)	10:00~12:30	生名保健センター

ザ・健康講座 (★5P)

21日(火)	13:30~14:30	生名保健センター
--------	-------------	----------

◆岩城保健センター TEL 74-0755◆

保健センター開放日 (乳幼児対象)

20日(月)	9:00~12:00	岩城保健センター
--------	------------	----------

にこにこ広場 (★5P)

28日(火)	14:00~16:00	岩城保健センター
--------	-------------	----------

健康相談 (★5P)

9日(木)	10:00~11:00	長江公民館
-------	-------------	-------

30日(木)	10:00~11:00	岩城コミュニティセンター
--------	-------------	--------------

乳幼児相談 (★5P)

14日(火)	10:00~12:00	岩城保健センター
--------	-------------	----------

特定保健指導 (1クール: ★5P)

22日(水)	9:00~16:00	岩城保健センター
--------	------------	----------

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120◆

健康相談 (★5P)

15日(水)	10:00~14:00	高井神公民館
16日(木)	13:30~16:00	魚島保健福祉センター

ワンポイント

はら★
すま体操

寒いとついポケットに手をつ込んで前かがみになったり、猫背になったりしがちです。そんな時こそ、背中や肩周りの大きな筋肉をしっかり動かして代謝アップを。後ろ姿もスマートな、背中美人を目指しましょう！

背中・腰周りすっきり運動①
「グッドモーニング」

①両足を肩幅に開き、膝は軽く曲げて立つ。胸をはって背筋を伸ばし、胸の前で両腕をクロスさせる。

②後ろにお尻を突き出すイメージで、息を吐きながら上体を45度くらい前傾させる。

③息を吸いながら上体を起こす。10回を目標に

★ポイント★

※顔は正面に向けて。

背中・腰周りすっきり運動②
「四つばいバランス」

①床に両手・両膝をつき、四つばいになる。

②息を吐きながら、右手と左足をゆっくり上げ、5秒静止する。

③息を吸いながらゆっくり下ろす。

④同様に左手と右足を上げる。左右交互に各10回を目標に。

★ポイント★

※腰が反らないように。手・胴体・足が一直線になるようにします。

※視線は前方に向けて。

※手足を同時に上げるのがしんどい人は、片方ずつからチャレンジしてみましょう。