

秋からはじめる

インフルエンザ予防

インフルエンザのシーズンはまだ先だし大丈夫でしょ〜なんて考えていませんか？
流行シーズンになってから対策を始めるのは遅すぎます。今すぐにできる『予防』を始めてみましょう。
今回は4つのポイントに絞ってご紹介します。

● ワクチン接種 1

インフルエンザは、特に高齢者の方や呼吸器系のご病気の方心不全をお持ちの方、糖尿病の方などは要注意です。
早め早めのワクチン接種を推奨します。

茨木市・高槻市共通（65歳以上の方）

・ 定期接種実施期間

令和6年10月1日～12月31日

・ 接種費用

1500円

※生活保護を受給されている方や市民税非課税の方は接種費用が助成されますので、市役所に問い合わせみてください。

● 手洗いと手指消毒 2



・ 手洗い

手のひら↓手のこつ↓指や爪の間↓親指のつけ根↓手首の順で洗うと効果的！

・ うがい

①水を口に含んで「ぐくぐく」、②また水を含んで「がらがら」、③もう一度水を含んで「がらがら」が効果的。うがいが難しい時は「ぐくぐく」だけでもOK。

・ アルコール消毒



アルコール消毒は必ず『十分な量を』『乾燥させた手』に『乾燥するまで』『消毒液をすり込む』。

● 湿度の維持 3

インフルエンザ予防には部屋の中の湿度も重要です。冬季の湿度は50～60%を維持するようにしましょう。冬は加湿器の用意を忘れずに！



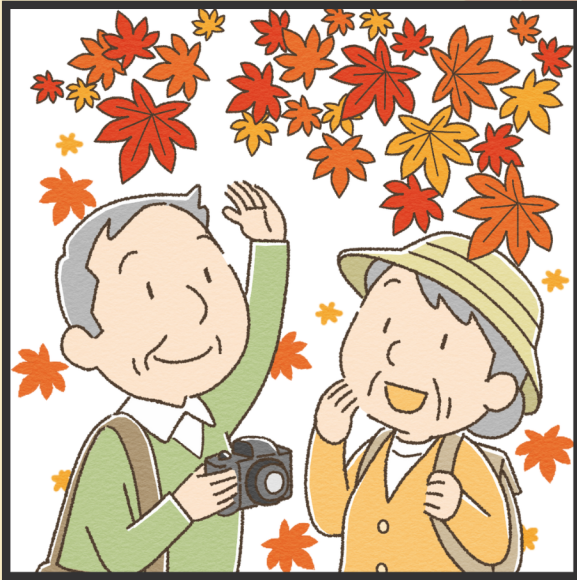
● 栄養と休息 4



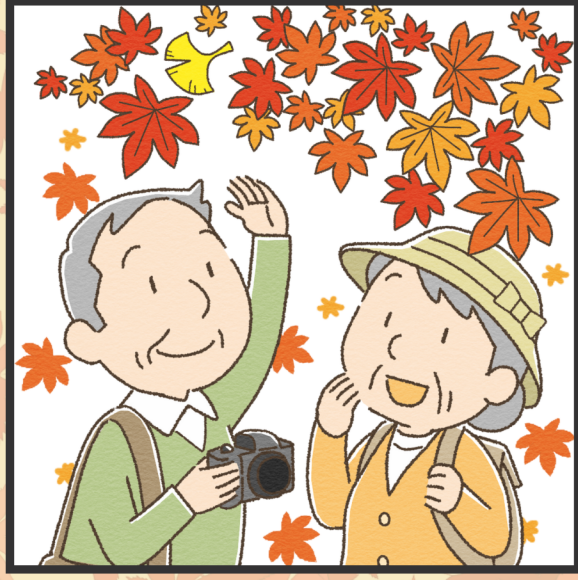
食事は果物などに多く含まれているビタミンAやお肉のタンパク質をたくさん摂るようにして、睡眠をしっかりとることが大切！

ほっといき

下のイラストのなかに3つの間違いが隠れています。
さて、それはどこでしょうか？



引用：けあびく (<https://kaigoirasuto.info/>)



左から右へ①カマメのツノ②もみぢの形③帽子のカラー

理学療法士監修



健康体操



～ふくらはぎストレッチ編～

体を正しく動かすためには、硬く短くなった筋肉を伸ばす必要があります。今回は、ストレッチの代表格、ふくらはぎストレッチをご紹介します。

①片方の足を大きく前に踏み込みます。両方のかかとを地面にしっかりつけた状態で、前に出した足の膝を可能な範囲で曲げます。10秒キープします。



②続いて、後ろの足のかかとを、膝を伸ばした状態で10回ゆっくり上げ下げします。1回1回、かかとを地面につけることを意識してください。



③前足の膝を更に深く曲げていきます。10秒キープ。



その後、前後の足を入れ替えて、①～③を行なってください。