



東部地域病院だより



インフルエンザ対策をしよう

インフルエンザは、例年11月～3月ごろに流行します。普通の風邪と同じように、のどの痛みや鼻汁、咳などの症状も見られますが、38度以上の発熱や頭痛、関節痛などの全身の症状が強く、気管支炎や肺炎を起こすことがあります。お子様ではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では重症肺炎になることがあります。



インフルエンザにかからないために

流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効です。効果が現れるまで時間がかかるので、お近くの開業医の先生にご相談し、流行前に接種しましょう。



外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。



飛沫感染対策としての咳エチケット

- 咳やくしゃみをまわりの人に向けて発しないこと。
- 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること。
- マスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにふた付きのゴミ箱に捨てること。
- 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと。



適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。特に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。

人混みや繁華街への外出を控える

流行が始まったら、ご高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦の方は、外出するときはマスクを着用し、なるべく人混みは避けましょう。



毎日はじめよう「ロコトレ」！

ロコモティブシンドロームって？

「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」とは、骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて、『立つ』、『歩く』という動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスク（危険性）が高い状態のことをいいます。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動機能を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが重要です。

ロコトレを始めよう

ロコトレ1

ダイナミックフラミンゴ体操

ふらついたときにつかまれるような安定した机などのそばで行いましょう



姿勢をまっすぐにして立ち、片脚を軽く上げる。左右それぞれ1分間ずつ。（1日3回）

ロコトレ2

1/4スクワット



足を肩幅よりやや広めに広げる

膝がつま先より前に出ないように膝の角度を20～30度にゆっくり曲げる。膝が痛む場合は無理しないようにしましょう。

ロコトレに慣れてきたら、他にもいろいろな運動を取り入れてみましょう。ラジオ体操、ウォーキング、水泳などは筋力アップに効果的です。

また、ロコトレと一緒にストレッチや関節の曲げ伸ばしなども行くと、筋肉や関節がしなやかになって動きがスムーズになります。

公益財団法人東京都保健医療公社 東部地域病院

電話番号 03-5682-5111(代表)

HPアドレス(PC) <http://www.tobu-hp.or.jp/> (携帯)

