

春を迎え徐々に寒さも和らいできましたが、空気が乾燥したり寒暖の差が大きかったり体調も崩しやすい季節です。風邪の予防やひき始めの対処法など、元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

「風邪の予防対策」

手洗い・うがいの習慣化

抗菌、抗ウイルス作用があるので、お茶や紅茶でのうがいも効果があります。

マスクの着用

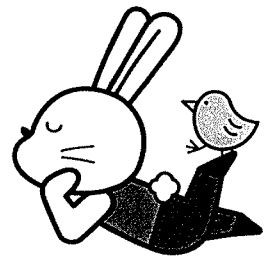
人混みはなるべく避けましょう

乾燥に注意

ウイルスは乾燥を好みます。室内が乾燥しないようにしましょう。

防 寒

三つの首（手首、足首、首）も温めて、風の進入を防ぎましょう。



「風邪をひいてしまったら」

無理はしないで早めに休む

根本的に風邪を治すには、からだの免疫力を回復させることが先決です。まず安静にして、ゆっくりからだを休めましょう。

水分補給を行う

熱がある時は、脱水症状を防ぐため水分補給しましょう。水よりも、塩分や糖分を含んだスポーツドリンクの方が吸収されやすいのでおすすめです。

栄養のある食事を摂る

回復を早めるために、栄養のある食事を摂りましょう。ただし胃腸が弱っている時は、お粥や雑炊など水分が多く胃腸にやさしい食事にしてください。

早めに医師の診察を受けましょう

熱や咳が治まらない時は悪化させないように我慢せず早めに受診しましょう。

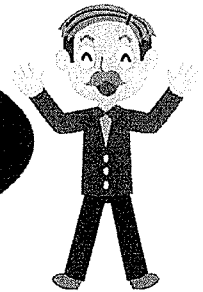
北信西包括が 皆さんの交流の場に出張します！

私たちに皆さまのいきいきと暮らす毎日のお手伝いをさせてください♪



サロン・町内会の集まり
茶話会・交流会 …など

どのような集会でもご相談ください。



5名以上のグループでお申し込みください。



○どんなことができるの？

<例>

- ・健康に関する講話
- ・介護予防に関する講話、介護予防体操
- ・介護保険や市のサービスについて紹介、説明
- ・いきいきももりん体操の周知や活動支援



新年度の出前講座

5名以上のグループでお申し込みください。

◎一講座 40分～60分

1カ月前までのご予約をお願いしております。
まずはお電話ください。

- ①日時、②場所、③予定参加人数（会場の半数以下）、
④代表者名・連絡先、…分かる範囲で良いのでお知らせください。

北信西地域包括支援センター
TEL 024-552-5544

