

みんなで予防インフルエンザ

インフルエンザの流行が警報レベルです

福島県が調査している1医療機関あたりの患者報告数が30.0人を超えると警報となりますが、今シーズン最多となっています。

| | | |
|---------------------|------|--------|
| 直近のデータ (12月6日発表) | 県全体 | 35.27人 |
| | 会津管内 | 34.40人 |

ヒートショックに注意

★皆さんは冬の室温何度にしていますか？

WHO(世界保健機関)では室温18℃以上が望ましいとされていますが、福島県の場合は、全国平均を下回る14.9℃という結果が出ています。家の寒さが健康被害を招くことがあり、特に急激な血管の収縮により、心筋梗塞や脳卒中など起こすリスクが高くなりますので要注意。

★ヒートショックって？

急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。とくに冬場の入浴では、暖かい居間から、寒い風呂場に移動するため注意が必要です。

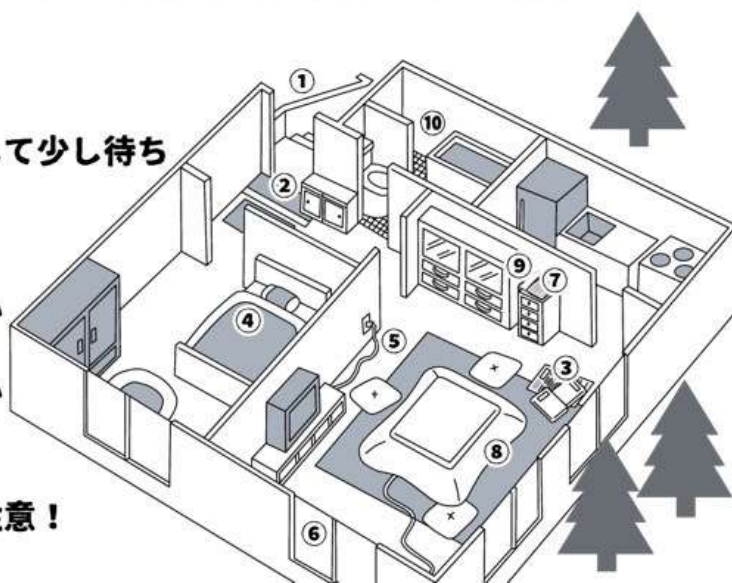
★どんなことに注意すればいいの？

入浴前に脱衣所を暖めたり、浴槽のふたをはずしたりして浴室を暖めてから入浴しましょう。飲酒後の入浴や42℃を超える熱い湯に入るのはやめましょう。

転ばない住環境づくり

転倒の原因は、自宅でも意外なところにあります。日常生活では床の状況や障害物などが転倒につながるケースが少なくありません。

- ①廊下や階段の移動に注意しましょう。
 - ②マットや敷物はすべり止めをつけていますか？
 - ③床にはものをおかないようにしましょう。
 - ④ベッドから起き上がる時はいったん上体だけ起こして少し待ちましょう。急に立ち上がるとふらつきます。
 - ⑤コードが床にありつまずきませんか？
 - ⑥部屋の明るさは十分ですか？
 - ⑦電話があったらすぐ取れるように、子機がいくつか配置されていますか？
 - ⑧じゅうたん、こたつ布団のわずかな段差でつまずかないようにしましょう。
 - ⑨家具の配置が動線を邪魔していませんか？
 - ⑩ぬれてすべりやすすくないですか？浴室の床には要注意！
- ※雪道にも注意しましょう。



予防するためには

| | |
|--|---|
| | ★マスクの着用 |
| | ★手洗い等の手指衛生 |
| | ★こまめな換気(窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2ヶ所開けると効果的です) |
| | ★適度な温度の保持(50~60%) |
| | ★十分な休養とバランスの取れた栄養摂取 |

みんなでインフルエンザを
予防しましょう

“サポートチーム” サロンなどで活動

10月15日には深沢、18日には館ノ内、11月17日には上原の各集落のサロンなどで、健康相談を行いました。身体計測や血圧測定、さらに食に関する講話を行い、参加された皆さんからは、普段感じている疑問や確認したいことなど出され、和やかなうちに会が進みました。改めて食についての理解を深める機会となったようです。

また、10月21日・22日は駒形地区公民館の文化祭においても健康相談を行い、個別相談に対応しました。



館ノ内行政区



駒形地区文化祭



上原サロン



深沢サロン

冬の献立

しょうが香る豚汁

体を温める食べ物を食べよう

材料

- ・豚小間切れ 100g
- ・こんにやく 1/2枚(100g)
- ・大根 8/1本(100g)
- ・にんじん 3/1本(60g)
- ・ジャガイモ(小) 2個 (200g)
- ・生姜 2かけ
- ・だしの素 小さじ1杯
- ・A水 4カップ
- ・A酒 大さじ2
- ・みそ 大さじ4
- ・サラダ油 大さじ1
- ・七味唐辛子 少々

作り方

- ①こんにやくは下ゆでし、短冊切りにする。大根、にんじん、ジャガイモはひと口大にきる。しょうがはすりおろし、絞り汁と絞りがすに分ける。
- ②サラダ油に①の絞りがすを入れ熱し、香りが出たら豚肉を入れ炒め、①のこんにやく・大根・にんじん・ジャガイモを加え炒める。だしの素・『A』の水・酒をくわえ10分煮る。葱を入れる。
- ③材料が柔らかく火が通ったらみそを溶き入れる。
- ④器に盛り①のしょうが汁を加え、七味唐辛子をふる。



体を温める食材

●南瓜・にんじん・ごぼう・玉ねぎ・りんご・山芋・にら・長ネギ
トマトやキュウリなど水分の多いものは体を冷やします

●紅茶・中国茶・ほうじ茶

お茶は発酵させたもののほうが体を温めます。緑茶やコーヒーは逆に体を冷やす働きがあります。

●赤ワイン・日本酒

ビール・ウイスキー・焼酎・白ワインは体を冷やします。しかし赤ワインや日本酒でも飲みすぎるとアルコールの作用で放熱が増え、結果的に体が冷えてしまいます。量はほどほどに

●しょうが・にんにく・香辛料

これらは料理におおいに利用してみましょう。

●発酵食品

(キムチ・納豆・チーズ)