

# 天寿荘ヘルパー便り

2017年 11月発行 257号

文責 天寿会 訪問介護課

金子由美子<74-3101>

## 『寒さに負けない体調管理』

○寒い時はウイルスによる食中毒が多くなります。

これからの季節は「ノロウイルス」に注意しましょう！

・牡蠣や二枚貝から感染する食中毒です。

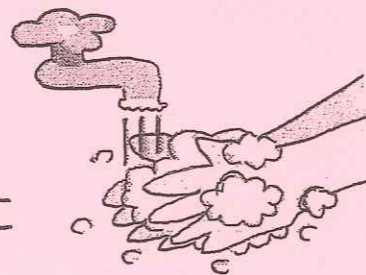
人から人への伝染や感染者が触れた器具を介しても伝染するため、注意が必要です。

・【腹痛・下痢・吐き気・嘔吐】など引き起こします。

●ノロウイルス対策！

・生の魚介類や半生の肉類、生卵などを控え、食べる時は十分に加熱しましょう。

・手洗い・うがいが大切です。手洗いは、手のひらだけでなく、手の甲・指の間・爪の中、手首まで石鹸を使って洗いましょう。



※これからインフルエンザも流行しやすいので、早めに予防接種を受けましょう。

手洗い・うがいに加えて普段から睡眠と栄養をたっぷり取り、免疫を高めておくことが必要です。



朝晩の気温も下がって秋も深まり、寒さが身にしみる季節となりました。季節の変わり目で体の冷えを引き起こし、体調を崩しやすい季節です。そこで今回のテーマは「寒さに負けない体調管理」です。

○冷え性にも注意しましょう！

冷え性が続くと、寝つきや寝起きが悪くなったり、体がだるくスッキリしない、頭痛、肌荒れ、肩こりなどが起きやすくなります。

●冷え症対策！

・体を温めましょう。

①しょうが湯やココアを飲んだり、ぬるま湯につかって体を温めましょう。

②朝食を食べて体を温めましょう。

体を温める朝食は、主食＋副菜＋汁物とされています。

朝食には、主食に、チーズや卵などのたんぱく質、野菜の入ったみそ汁やスープがおすすめです。

☆体を温める野菜…ゴボウ、黒ゴマ、山芋、しょうがなどの黒い色の食材が体を温めてくれます。

☆生野菜よりも温野菜にして食べたり、温かい飲み物を飲むなど体の内側から温めるようにしましょう。

※緩めの5本指ソックスや毛糸の柔らかい靴下を履いて足を締め付けないようにして温めましょう。

