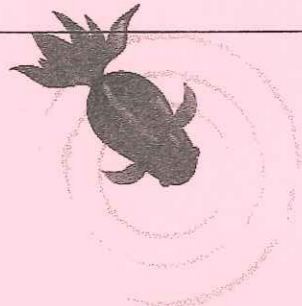
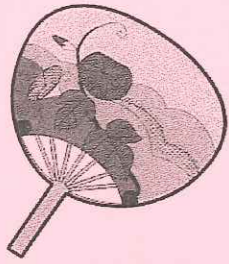


天寿荘ヘルパー便り



2018年 8月発行 266号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子<74-3101>

「夏風邪に注意しよう！」



・夏風邪とは

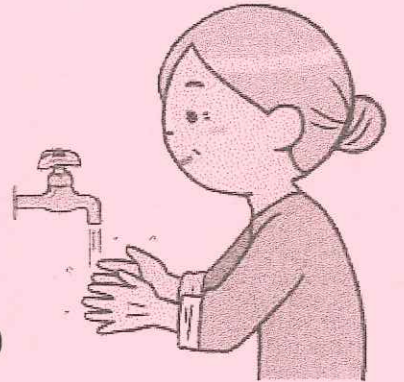
- 夏風邪の原因となるウイルスは、高温・多湿を好み、夏に活動的になります。ウイルスが喉や腸で増える為、発熱や喉の痛み、腹痛、下痢、等が特徴的です。
- 睡眠不足や不規則な食事、身体を冷やし過ぎる事で、風邪を引きやすくなります。
- 夏は大量に汗をかいて、体の中の水分が少なくなり、体力も消化しやすくなります。その為、風邪を治すのに時間がかかってしまいます。

梅雨も明け、いよいよ夏本番となりました。毎日暑い日が続いています。暑くなると、体の体温調整が難しくなり、体調を崩しやすくなります。夏でも風邪を引いてしまう事があり、注意が必要です。そこで、今月のテーマは「夏風邪に注意しよう！」です。

・予防するには？

☆うがいと手洗いが効果的！！

湿って汚れているタオルには夏風邪のウイルスが繁殖しやすい為、注意が必要で



☆睡眠不足に注意！！

よく眠れないと感じたときは、昼寝も有効です。
※昼寝は15分程度が良いとされています。

☆食事にも注意！！

免疫力高める生姜やニンニクを使った料理が効果的です。食欲が無く、肉類等が食べられない時は、チーズやヨーグルトでたんぱく質を補うようにしましょう。

