



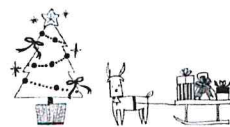
サロン通信

代表 田中隆子
TEL/FAX 083-253-4892

2020・12

URL: <http://www.yg-life.net/homoj/>

コロナ禍で患者が増え不安に思うこの頃ですが、お元気でしょうか？
コロナコロナと頭から離れない師走を迎えました。生活も大きく変わり、コロナ禍だからと例年になく手抜きをすることが多い中、年賀状の売れ行きは増えているそうです。
みなさんも会えないこんな時だからこそ、年賀状でお互いの心を温めあったらどうでしょうか。
来年はコロナ禍という暗いトンネルから抜けだせることを祈ります。



健康講話

インフルエンザウイルス感染防止対策について

山口県済生会下関総合病院 感染管理認定看護師 古賀香奈子

インフルエンザウイルスによる感染は、咳やなどの飛沫や接触によって体内にウイルスが入ることで起こり、場合によっては重症化してしまうこともあります。
流行前のワクチン接種が有効とされています



<インフルエンザを予防する方法>

- ①手洗いを心がける（アルコール製剤を含んだ手指消毒剤を使用するのも効果的）
- ②咳エチケット（マスク装着等）をする
- ③十分に栄養と睡眠を取って健康管理をし、抵抗力を高めておく
- ④適切な湿度を保つ
- ⑤流行時期には不要不急の時はなるべく、人混みや繁華街への外出を控える



※3密（換気の悪い空間：**密閉** 多くの人が集まる場所：**密集** 間近で会話場面：**密接**）を避ける
これらは、新型コロナウイルス感染症にも有効な感染対策です。

「かからない」「うつさない」対策が大事です。
一人ひとりが行える感染対策をしていきましょう！！



筋力トレーニング

下関市立大学准教授 松崎守利



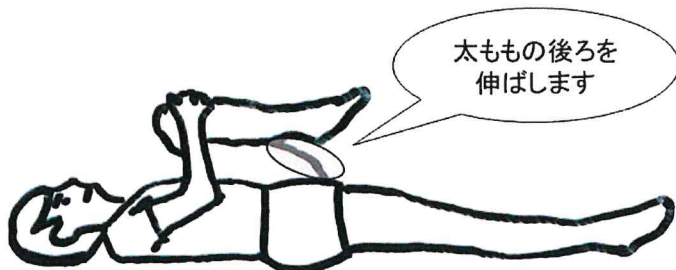
腰痛予防・改善のためのストレッチ体操をしてみましょう



※運動の後に限らず、起床後、入浴後、寝る前など、お時間のある時にやってみましょう。
テレビやラジオを見たり聞いたりしてるときでもOKです。

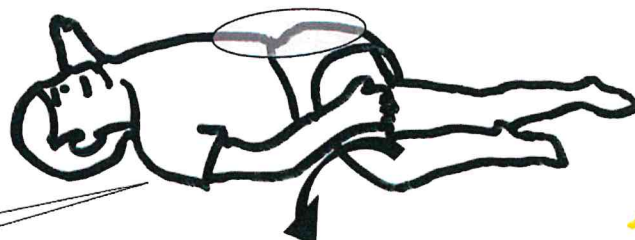


- ①20秒程度行いましょう
- ②痛くなく気持ち良い程度に伸ばしましょう
- ③呼吸は止めずに行いましょう
- ④左右両方行いましょう



太ももの後ろを伸ばします

腰からお尻を伸ばします



できるだけ両肩が床についておいた方が効果的です

