



インフルエンザ感染を防ぐポイント



秋から冬にかけて、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化する恐れもあります。原因となるウイルスを体内に侵入させないことはもとより、感染した時は周囲にうつさないようにすることが大切です。一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

●手洗い

帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



●マスク着用

マスクを着用していても鼻の部分に隙間があったり、あごが出ていると効果がありません。正しい方法で着用しましょう。

●せきエチケット

マスクがなくてもティッシュや腕の内側で口や鼻を覆い、他人から顔をそむけましょう。



○正しい着け方

鼻のラインに合わせて折られている
鼻が隠れている
あごが隠れている

●次のことにも注意して流行シーズンを乗り越えましょう

- ・人混みを避け、不要不急の外出を控えましょう。
- ・十分な休養と栄養も大切です。
- ・湿度を保ちましょう(40%～60%)。
- ・予防接種を受けましょう。



お腹の引き締め運動

お腹まわりやお尻の引き締め運動は、体幹を鍛えるだけでなく、尿失禁の予防にもつながります。

■お尻持ち上げの運動

- ①あおむけに寝て両膝を立てる。両手は体の横に置く。
- ②背骨を床から一つ一つはなすように3秒かけてお尻を持ち上げ、3秒かけて下ろす。
- ③②の動作を10回繰り返す。

ポイント 肩・腰・膝が一直線になるようにお尻を上げましょう。腰が反らないように注意しましょう。

