



インフルエンザの流行時期になりました！！

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

インフルエンザを予防する有効な方法

- ①流行前のワクチン接種を受けましょう
- ②手洗いやアルコール製剤による手指衛生を行いましょ
- ③部屋の適度な湿度、栄養のある食事を心がけましょ

「柿の効能について」

今でも「柿が赤くなれば、医者が青くなる」なんて言い伝えも残っていますよね。現在でもビタミンCとカロテノイドが補給できる果物として注目され、昔の方が医者いらずと呼んだ理由ではないかとも考えられています。



- ・ **ビタミンCが多く、免疫力アップ、風邪予防に**
- ・ **食物繊維が豊富で、整腸作用があります。**
- ・ **美肌・美白効果があります。**

「慢性心不全と運動療法」



【心不全と運動療法】 安静のしすぎには注意！！

安静にしすぎると筋力や体力が低下して、心不全を引き起こしやすくします。適度な強さの活動を生活に取り入れて筋力や体力の低下を予防しましょう。適切な運動は、体力の向上や筋力の維持に効果的であり心臓の負担を減らすことにもつながりますので、積極的に行うことがすすめられています。

【運動の種類】

- 有酸素運動：歩行、自転車エルゴメーター、軽いエアロビクスなど
- 低強度筋力増強運動：自身の体重や軽い重りまたはゴムバンドを使用するなど

【生活指導】

要注意！ 心不全を悪化させる原因

- ①塩分や水分の摂りすぎ
- ②お薬の飲み忘れ（処方通りに服用しない）
- ③心臓に負担をかける活動のしすぎ（過労）



♥ 看護師とリハビリスタッフが在宅に伺って、♥

- ☆お困りな動作や作業の評価と指導をさせていただきます。
- ☆生活環境の評価をさせていただきます。
- ☆自宅で出来る運動を提案させていただきます。
- ☆生活指導をさせていただきます。

訪問看護ステーションおざき
鳥取市湖山町北2丁目522番地2セコム
山陰ITラボラトリー
TEL：(0857) 30-6022
FAX：(0857) 30-6023
E-MAIL：houmonkango@ozakihp.or.jp
http://www.ozakihp.or.jp