

健康 ライフ



インフルエンザから身を守るために

今年、新型インフルエンザが発生していることから、秋以降には通常のインフルエンザと新型インフルエンザが重なって流行するものと考えられています。

かからないために

新型インフルエンザも、通常のインフルエンザと同じ対応で感染予防・感染拡大予防ができます。

インフルエンザの特徴

インフルエンザは、悪寒、頭痛、急な発熱（38〜40度）、関節痛、筋肉痛、倦怠感などに合わせて、のどの痛み、鼻水、咳などの症状が現れます。また、気管支炎、肺

炎、脳症など重症化しやすいのも、インフルエンザの特徴といえます。

インフルエンザに感染する経路としては、感染者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込む飛沫感染や、ウイルスが付着した物を触ることで、手を介して、口や目の粘膜から、ウイルスが侵入する接触感染があります。感染予防のために、次のことに注意が必要です。

1 帰宅時の手洗いとうがい
外出先から戻ったら、手洗いうがいを励行し、手洗いは石けんで15秒以上洗い、流水で流しましょう。

2 マスクの着用
ウイルスが体内に侵入するのがある程度防ぐことができます。感染してしまつた場合、ほかの人へうつさないためにも効果的です。

3 保温が大切
体温が下がると抵抗力が弱まります。防寒対策をしっかりとしましょう。

4 体力、抵抗力を高める
十分な栄養とバランスの良い食事を取ることで、体力、抵抗力を高めることができます。

5 うつさないために
インフルエンザをほかの人にうつさないためにも、咳エチケットの励行が重要です。

6 かかったかなと思ったら
咳や38度以上の発熱などインフルエンザ様症状がある場合は、キッチンと休んで自宅で療養し、マスクを付けて、昼間早めに医療機関を受診する。

7 手洗い、うがい、マスクの着用、あるいはワクチン接種などは、どれも有効な予防方法ですが、100%感染を防げるものではありません。

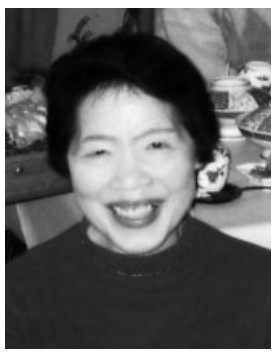
8 部屋の温度や湿度を加湿器やぬれたタオルなどで適切に保ち、身体を温かくして安静にする。

9 脱水状態に陥らないよう水分をしっかりと補給し、バランスの取れた消化の良いものを食べるように心掛ける。

10 部屋の温度や湿度を加湿器やぬれたタオルなどで適切に保ち、身体を温かくして安静にする。

わたしの健康ライフ

広畑久子さん（牛窓町長浜）



道の両側を緑の木立に囲まれて、マイナスイオンいっぱい牛窓寒風の山道。この山道が、わたしの

最高のウォーキング場所です。春は、ウグイスの鳴き声、山桜、ツツジに始まり、紅葉のドングリもハギの花も、自然の四季の移り変わりを、1年を通して優しくわたしを迎えてくれます。

今朝45分かけてこの山道をウォーキングすることが、わたしの一番の健康法となっています。

今は、退職して11年になります。何か社会に貢献してはと、ボランティアの会に入り、特別養護老人ホームあじさいのおか牛窓のデイサービスのお手伝いに、1カ月に1度行っています。市が行う介護予防事業「はつらつ教室」にも、福祉委員のボランティアとして参加しました。

♪風邪をひかずに
転ばずに 笑いを忘れず
よく喋る 元気ある人
ボケません♪

「ボケない音頭」そのままに、体操あり、笑いありで、自分たちのつくったダンスや体操などを行い、自立した生活の継続を目指しています。

教室は3カ月で終了しましたが、その後、仲間作りも兼ねて自主的にやることとなりました。毎月第1と第3の金曜日10時より、牛窓町公民館長浜分館2階で活動をしています。

興味のある人は、ぜひ一度参加してみてください。

一同お待ちしています。毎日、日課としている犬の散歩を早朝に行い、その後、髪を整え、顔を整え、鏡を見て、さあ今日も頑張ろうと、「ニコッ」として立ち上がるわたしです。

ボランティアの仲間たち、サークルのオリーブコーラスの仲間たち、わが家の孫たち、みんなに元気と笑顔をもらいながら、心も身体も健康に過ごしていけたらと願う毎日です。



【カキ巻き】



- ◆材料（4人分）
- コメ…3合 ●だし昆布…10cm 1枚
- カキ…12粒 ●塩・こしょう…少々
- 小麦粉…適量 ●卵…1個
- パン粉…適量 ●サラダ油…適量
- サニーレタス…3〜4枚
- 巻きのみ…4枚 ●マヨネーズ…適量
- 【調味料の材料】
- 酢…60cc ●砂糖…75g
- 塩…大さじ1弱 ●粉末だし…少々

- ◆作り方
- ①洗ったコメを30分程度水に浸し、昆布を入れて炊く。
- ②ご飯が炊けたら、一煮立ちさせた調味料をご飯に混ぜて冷まし、すし飯にする。
- ③カキは洗って水気をふき取り、塩・こしょうをする。小麦粉・卵・パン粉の順に付け、熱したサラダ油できつね色になるまで揚げる。
- ④巻きすの上にのりを置き、すし飯を乗せ、向こう3cmを残して広げる。
- ⑤サニーレタス、カキフライ、マヨネーズを乗せて、手前から巻く。
- ※マヨネーズにからしを入れるとピリッと大人の味になります。



海のミルクともいわれる栄養豊富なカキをフライにして、すし飯に入れて巻くだけの簡単な料理です。これからのカキが美味しくなる時期に、一度試してみてください。目先が変わっておいしくいただくことができ、地産地消にもつながります。

田淵正江さん（邑久町漁協女性部）