

寒さだけでなく乾燥にもご注意を！

2019年に入り早くも1ヶ月がたちました。

年末年始の疲れを引きずっていたり、体調を崩してスッキリしないままで毎日を過ごされていませんか。

冒頭にもお話ししましたが、疲れて体が弱っているところへ、2月特有の寒さや乾燥が加わると、体調不良が悪化してしまったり、新たな健康トラブルの引き金にもなります。

健康維持の基本は、**食事・睡眠・適度な運動**など毎日の生活習慣です。

まだはじまったばかりの2019年。“基本に忠実”が健康への1番の早道です。

基本に戻って体調を整え、1日1日を大切に、健やかな1年を送りましょう。

事業所番号
3051480014

平成31年
2月号



ヒートショックにご注意を！！

2月は1年で最も寒い時期です。
入浴時など急激な温度差で起こる
「ヒートショック」に気をつけてください！
温度差や水圧の変化によっても起きる
事であり、心筋梗塞や脳卒中の要因に
もなりえます！



- 入浴時のヒートショック対策！
- ①脱衣所や浴室を暖かくしておく
 - ②お風呂の温度は38～40℃の低めに設定
 - ③食事後すぐの入浴は避ける
 - ④入浴前後にコップ一杯の水分補給を！
 - ⑤浴槽から出る時は急に立ち上がらない

温度差によって変動する血圧イメージ



感染症警報継続して発令中！

インフルエンザの予防には皆様の「かからない」、
「うつさない」という気持ちがとても大切です。
手洗いでインフルエンザを予防して、かかったら、
マスク等せきエチケットも忘れないようにしましょう！

**みんなで予防
インフルエンザ**

マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

咳エチケット

マスク、
ティッシュハンカチ、そでなどで
鼻と口をおおきましょう。
マメソウくん

手洗い

指先、指の間、親指、手首は
特に注意して
手洗いをしましょう。
コマちゃん

厚生労働省
インフルエンザに関する情報
今を インフルエンザ
パソコン・スマートフォン・携帯電話から検索可能なQRコードが掲載されています。

サービス内容の変更・追加・新規依頼等は

窓口担当：吉岡 大祐 までよろしくお願ひします

発行元

医療法人同仁会
老人保健施設カルフル・ド・ルポ
海南市築地1番地61
TEL073-483-1000
FAX073-483-8200