湖風（うみかぜ）

NALCびわこ彦根・広報誌
第１３２号・平成３０年1月１０日
彦根市後三条町１２５（安田武雄方）
電話＆FAX０７４９・２３・２５３７
編集・発行責任者・小林　　博

インフルエンザ対策

１．　インフルエンザウイルス

風邪やインフルエンザウイルスは、寒く乾燥した気候は居心地が良く活発に増殖します。湿度が大嫌いで、例えば、温度が２１～２４°Ｃの場合ですと、湿度が２０％なるととインフルエンザウイルスの生存率は６０％に増殖しますが、湿度が５０％になると、生存率は３～５％と少なくなります。加湿器で室内の湿度を保ったり、うがい、マスクの着用、こまめに水分を補給したりするなどの、乾燥対策が必要になります。

２．寒さによる体調不良

冬の寒さによって、体調不良になると、空気の乾燥によって風邪やインフルエンザのウイルスを引き込みやすくなります。体の血行が悪くなりやすく、手足が冷えたり、むくんだり、肩こりなどの症状を起こしやすくなります。また、眠りにつきにくく不眠症になることもあり、免疫力が低下します。病気に負けないためにも、まず、歩いたり体操をしたりして睡眠を十分にとり、温かいものを食べて体を冷やさないように心がけましょう。

３．　寒暖差の影響

寒い外と室内との寒暖差が体に影響を与えます。３℃の寒暖差でも咳が出やすくなり、７℃の差では寒暖差アレルギーを起こしやすく、さらに１０℃になると自律神経にも影響して、バランスが崩れ免疫力が低下すると言われています。外出時や帰宅時に加え入浴する時にも寒暖差に注意が必要です。着る物の調節や、暖房の工夫も必要ですが、食事や入浴など毎日の基本的な生活をきちんとすることも大切ですが、歯磨きは毎食後行うなどの口腔ケアが予防につながります。　　（安田）

びわこ彦根広報板

〔１１月の活動記録〕

時間外預託点数　６点　（１人）
奉仕活動点数　　２点　（２人）

〔運営委員会・月例会〕

実施　　１２月５日（火）ＰＭ１：３０～
予定　　１月９日（火）ＰＭ１：３０～

〔１１月の経過報告〕

*宅老所の開催実績
おしゃべり　４回２４名
パソコン　　０回
卓　　球　　４回３３名
読　　書　　５人７冊
チビッコサロン　２組４名

〔助け合い〕０

〔福祉調査センターの活動〕

実施　　１２月　０件（外部評価）
予定　　１月　０件（外部評価）

〔連絡事項〕

・新年は、１月９日第２火曜からコンキ体操を行います。運動不足になりがちなお正月を克服するためにも参加をお願いします。
・図書コーナーに、箱詰めしていた返却本は市立図書館から取に来られました。
・ナルクの蔵書も、近い将来処分したいと思っています。協力をお願いします。
・ナルクの運営は、卓球などの利用者はありますが、スタッフが、来られなくなったり、辞められたりの状況です。
平成３０年度も運営は続けるつもりですが、厳しい状況です。