

猪川応急仮設住宅たより

第3号

平成23年12月1日

12月の主な予定

12月8日(木) 機能性インナーウェア配布 主催 住友化学株式会社 9:30~16:00

12月9日(金) まごころカフェ 主催 遠野まごころネット 1:00~15:00

12月23日(金) まごころカフェ ”

風邪引いていませんか？ 12月に入り寒い日が多くなってきたので、風邪予防について

調べたのでお話しします。風邪を引きやすい人と引きにくい人がいますよね、この差は

本人の体質や生活環境にもよりますが毎日の食事や暮らし方に影響されることも大きいです。

風邪を寄せつけないポイントは2つ栄養と休養です

栄養・・・ビタミンA(のどや鼻の粘膜を強くする)レバー、うなぎ、卵黄など・・・

休養・・・過労や睡眠不足を避け体力を温存すること

湿度 60~70% 適度な湿気を保つ

それでも熱が出た場合は、

汗をかいて下げるのではなく首のつけね、脇の下、足のつけね、大きな血管が通っている所を局所的に冷やすようにしましょう。ちなみにおでこや頭の後ろを冷やすのが一般的ですが、これは、気分を良くする事はあっても熱を下げる効果はあまり期待できないそうです。

家にある食べ物で手軽に風邪の予防

1日1個のりんご、または1~2個のみかん、1~2梅干し、あるいは梅干しを摂取することをお勧めします。りんごの食物繊維は、腸内の悪玉菌を増やし、悪玉菌の活動を抑えるなど、腸内環境を整えます。

