

福

祉

委

員

だ

よ

り

No.61
令和4年
4月号



宇部市社会福祉協議会

キャラクター「うべっぽくん」

福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の
担い手です。よろしくお願いします。

福祉委員

健康

「春の体調不良の原因と対策」 ～季節の変わり目にご注意を～

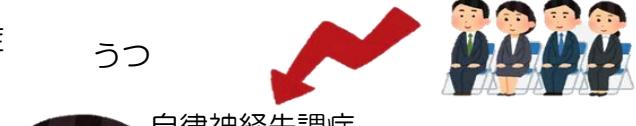


春になると、寒暖差や気圧の変動・花粉・黄砂の飛来などで人体にダメージを与え、また、年度変わりにより生活環境の変化により、生活リズムが乱れやすく、心身共に大きなストレスを受ける時期です。

自然環境の変化



春の体調不良の原因



生活環境の変化

対策

- ①食事は欠食せず、バランスよく
- ②散歩や、ウォーキングで適度に
体を動かす
- ③入浴はぬるめのお湯 (38~40°C)
にゆっくりとつかる
- ④寒暖差に対応できる服装でお出かけ

肩こり体操でコリをほぐしてみましょう



※肩や首に痛みや障害がある場合は、
主治医に相談の上、行ってください。

胸、腕の付け根が心地よく伸びた状態
でそのまま30秒

組んだ手を体から徐々に離す

手をうしろで組む

家族が新型コロナウイルスに 感染した時に注意したいこと

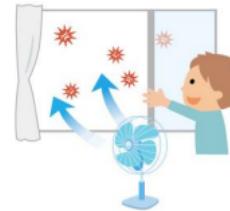
1. 部屋を分ける



個室にしましょう！

部屋を分けられない場合は、2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンの設置などをおすすめします。

2. 窓を開けて換気



定期的に換気しましょう。

共用スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

3. マスクを着用



マスクを隙間なくフィットさせ、正しく着用しましょう。

外出時は表面に触れないよう紐部分を持ち、外した後は手洗いを。

4. こまめな手洗い 手で触れる部分を消毒



- ・こまめに石鹼で手洗いし、アルコール消毒しましょう。
- ・ドアの取っ手、ベッド柵、トイレ、洗面台など共用部分を消毒しましょう。

※新型コロナウイルスの消毒・除菌方法につきましては、「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について*1」を御参照ください。

5. 汚れたリネン・ 洋服を洗濯



汚れた衣服やリネンは、手袋とマスクを着用し、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

6. ゴミは密閉して 捨てましょう



鼻をかんだティッシュ等は、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。手洗いも忘れずに。

厚生労働省「家族が新型コロナウイルスに感染した時に注意したいこと」より

□お世話は出来る限り、限られた方で対応しましょう。
(心臓、肺、肝臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けて下さい。)

□療養者は外出を避けて下さい。療養期間中は感染を広めてしまう可能性があります。

□ご家族、同居されている方も熱を測るなど健康観察をし、外出は避け、体調不良時は、登校や出勤をお控えください。

脳トレおまけ

♪ 読み方を参考に、魚へんの漢字を完成させましょう♪

①魚□ ②魚□ ③魚□
こい さけ たちうお

⑦魚□ ⑧魚□ ⑨魚□
いわし あじ ひらめ

④魚□ ⑤魚□ ⑥魚□
さわら さめ かつお



答え: ①鯉 ②鯵 ③鯛 ④鰯 ⑤鯫 ⑥鰐 ⑦鰯 ⑧鰈 ⑨鰐

発行 社会福祉法人宇都市社会福祉協議会 TEL33-3134 FAX22-4391