



# 12月

## 加藤内科 広報新聞



朝のニュースで「今日も10℃以下となります！！」

なんて聞くと、もう外に出るのをやめたくくなります・・・。

まだまだ、新型コロナウイルスやインフルエンザの流行も真っ只中で

家でゴロゴロしたい～って思いがちですが免疫力向上のため、適度な運動は必須です

### Q 運動する意味ってあるの？

血液やリンパの流れが良くなることに伴い、免疫細胞が体内を移動しやすくなる！

がん細胞やウイルスに感染した細胞を発見しやすくなる！

運動により体温が上がることで、免疫細胞がはたらきやすくなる効果もあり！！

### Q 運動はどうやってしたらいいの？

何かのついでや気分転換など楽しさや心地よさと結びつけて行うのが一番

他人と競争するのではなく、リラックスを目的として続けられるとよいかもしれません。

#### ■ 座ってできる筋力トレーニング



##### 片足上げ

大腿の筋力アップに有効

- ①椅子に腰掛け、上体を真っ直ぐに保つ
- ②片足を床と水平になるまでゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくりと下ろす
- ③片足ずつ5～10回反復する



##### 足首の伸展・屈曲

足先が上がり転倒予防

- ①椅子に腰掛け、上体を真っ直ぐに保つ
- ②両足を椅子の高さまでゆっくりと持ち上げ、両足の指先を最大に下側に反らし、5秒程度停止した後、今度は上側にしっかり反らし、5秒間停止する
- ③この動作を5～10回反復する



##### 膝の持ち上げ

腰～大腿の筋力アップに有効

- ①椅子に腰掛け、上体を真っ直ぐに保つ
- ②両膝をゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくりと下ろす
- ③この動作を5～10回反復する
- ④きついたときには、片足ずつ行うとよい



##### 足踏み体操

- ①椅子に腰掛け、上体を真っ直ぐに保つ
- ②膝を曲げたまま片足を床から上げて下ろす
- ③片足ずつ交互に5～10回反復する
- ④慣れてきたら大腿を高く上げたり、早く行う



# 年末年始で拡大の恐れ 「インフルエンザ」や 「新型コロナ」 感染対策をしましょう！！

普段会わない人と（年末年始は）会う機会が増えます。

インフルエンザが流行していますが、ここにきて新型コロナの患者さんも全国的に増加傾向にあります。

手洗いの励行やせきエチケットの実践など、感染防止のご協力をお願いいたします。



## ワクチン接種について

現在、加藤内科では、インフルエンザワクチン・新型コロナワクチン接種を行っています。

### ワクチンを接種するメリット

- ★インフルエンザや新型コロナに感染した場合、重症化を防げる
- ★感染してしまってもウイルスの量を低く抑える効果があり  
同居する家族や日常的に接する友人、同僚を守る効果も期待できる。
- ★変異ウイルスが誕生する確率を減らすことができる。



### ワクチンを接種するデメリット

- ★副反応がある（発熱・接種部位の痛み など）

**ワクチン接種によって得られる利益（有効性）と副反応などのリスクを比較し、ご本人の健康状態など様々な事情を勘案の上、接種をご判断ください。**



## 受けないなんてもったいない！ 特定検診について

近年、40から74歳の人約2人に1人が高血圧、約7人に1人が糖尿病といわれており、他人ごとではなくなっています。特定健診を受けて、自分の体の状況を把握しましょう。

**40から74歳の人**が受診できます。（年に1回）

国保の場合、お住まいの市町村から受診券が届きます。

他の健康保険に加入している人は、加入している健康保険から案内があります。

**自覚症状が無い人も、医療機関に通院中の人も、受診することが大切です。**

自分の体の健康状態を知ることができる特定検診。受けないなんてもったいないですよ！！



本年も患者様をはじめ、地域住民の皆様には温かいご支援をいただきまして、誠にありがとうございました。来年も、職員一同より精進してまいりますので変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。どうぞよいお年をお迎えください。

