

季節もすっかり秋から冬に変わり、浜風が冷たくなってきました。乾燥するこの時期は **インフルエンザ** が流行ってきます。今月号はインフルエンザの予防について紹介します！！

## インフルエンザの予防

冬は外気の温度が下がり、湿度も低くなり、その影響を受けて室内は乾燥状態になります。

湿度が低いと

- ① **インフルエンザウイルスの生存率を高める**
- ② **鼻・喉・気管などにある粘膜のせん毛の働きを弱める**

そのためウイルスによる感染が起こり易くなります。

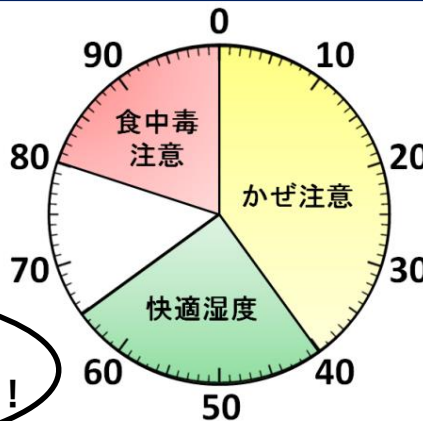
注意

冬場の快適な湿度は  
**約 40%～65%**



湿度を保って、  
インフルエンザを予防しましょう！

湿度計



対策



部屋に濡れタオルを干す



霧吹きをする

加湿器を使う



### コラム：全国障害者スポーツ大会 希望郷いわて大会

10月22日～24日に岩手県で障害者スポーツ大会が開催されました。杉晋一さんはフライングディスクという競技に、福島県の代表として出場し見事2位で銀メダルを獲得しました。全国大会では、他の選手にコツを教えてもらうなど素敵な出会いもあったそうです。一緒に楽しめる仲間を募集中とのことでしたので、興味のある方はスタッフまで連絡を下さい！！



※写真につきましては利用者様から同意を得て掲載しています

年末年始のお休みは12月30日～1月3日までになっております



浜通り訪問リハビリステーション TEL:0244-23-7760 FAX:0244-26-6806