

# Fujikotsu カラダ通信

Vol.56

だんだんと冷え込む季節になりましたね。この時期になるとインフルエンザが流行ってきます。暖房器具を使っていると換気をするのも億劫になりますが、対角線上にある2つの窓を開け、30分に1回のペースで5分以下の換気をするのが望ましいとされています。湿度は40%以上を保つように心がけましょう。今月は風邪予防に関する情報をお届けします。



HEALTH  
健康情報

## 換気と加湿、できていますか？



### インフルエンザなどの 呼吸器症状を起こすウイルスは・・・

- ・エンベロープという脂質の膜をまとっている
- ・乾燥と低温に強く、湿潤と高温に弱い
- ・消毒薬や外気などの外圧に比較的弱い為、死滅しやすい

### ノロウイルスなどの膜を まとっていないウイルスは・・・

- ・アルコール消毒が効きにくく、塩素系の消毒薬が必要になるほど強い

### 予防対策は・・・

- ・暖房と加湿器などを使って室内の気温と湿度を上げる

### 【加湿器の使い方の注意点】

加湿器は部屋の中央に置き、窓やドアの近くは避ける  
部屋の中央に置き部屋全体に水蒸気を拡散させる  
窓のそば⇒窓辺で冷やされて結露ができる  
ドア⇒水蒸気がでていってしまう

加湿器は水蒸気の吹き出し口が  
床上30cm以上になるように置く  
空気の状態上、暖かい空気は上に、冷たい空気は下に流れてしまう

加湿器は換気扇の真下に置くのはNG、  
エアコンの吸入口近くはOK  
換気扇の真下⇒水蒸気が外に出てしまう  
エアコンの吸入口の近く⇒部屋全体に拡散する

夜眠るときは加湿器を消す※暖房を消して寝る場合  
部屋の空気の飽和水蒸気量が減る為、結果的にカビやダニが発生する

加湿器のタンクの水は毎日取り替える、入れっぱなしはNG  
タンク内で細菌やカビが繁殖⇒汚染された水蒸気が部屋に拡散する

換気は物理的に風を起こしてウイルスを室内から追い出す感染予防対策。加湿はウイルスの生存しにくい環境を作る予防対策です。徹底して元気に過ごしましょう。

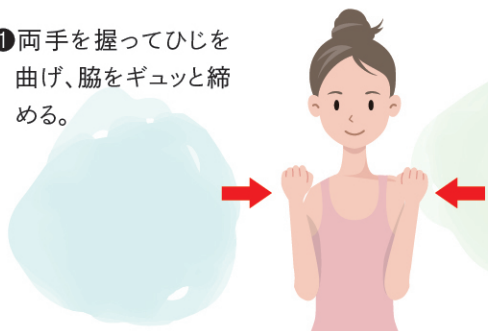


「換気」と「加湿」の新常識。冬の感染症対策とは・・・？ | 大正健康ナビ | 大正製薬 (taisho-kenko.com) 参照

STRETCH  
ストレッチ

## 脇締めストレッチ 15回×2～3セット

①両手を握ってひじを  
曲げ、脇をギュッと締める。



②脇を締めたまま、腕を  
広げられるところまで  
広げ、元に戻す。



肩甲骨を中央に寄せて  
下に引っ張るような  
イメージで！



健康体操 | 免疫力アップで風邪予防！ | ゆたか倶楽部 (d-yutaka.co.jp) 参照

## 風邪予防には自律神経を整えるVENEXがオススメです。

風邪や体調不良の原因となる免疫力は、様々な病原体から心身を守る防御作用を持つ機能のことを言います。

免疫力が弱くなってしまうのは体温の低下で、わずか1℃でも体温が下がると免疫力は「約30%」も弱くなると言われています。

そして体温の調整をするのが自律神経。

強いストレスや過労、不規則な生活習慣、睡眠不足などがきっかけで自律神経は乱れやすくなり、免疫機能にも影響をきたし、風邪や体調不良が生じやすくなります。

この時期にオススメなのがリカバリークロス+(税抜1万円)です。ひざ掛けにしたり、腰回りに巻いたりする事も出来ますよ。

## VENEXリカバリーウェアとは?

ベネクス・リカバリーウェアは、休むときに着る「休養時専用ウェア」として2010年2月より正式販売を開始しました。ベネクス独自の先端テクノロジーにより開発した「PHT繊維」1本1本が、体を優しく包み込み、心身の休養をサポートします。



リカバリークロス ¥11,000 (税込)

●サイズ: 130×70cm

●原産国: 日本

●主な素材: ポリエステル90%、ポリウレタン10%

気になる方は  
スタッフまで  
お声がけください!



## 風邪予防にぴったりなあったかレシピをご紹介します

## とりたまあんかけうどん

材料  
2人分

冷凍うどん	2玉
鶏もも肉	1枚(300g)
しめじ	1/2袋(50g)
卵	2個
ごま油	大さじ1/2
水	400ml

A 醤油大さじ3  
酒・みりん・砂糖各大さじ2片栗粉大さじ1.5  
B 水大さじ3  
刻みネギ適量

作り方

- ①鶏もも肉は小さめの一口大に切る。しめじは石突を取り小房に分ける。卵は溶く。
- ②冷凍うどんは600Wで5~6分加熱する。
- ③鍋にごま油を熱し、鶏もも肉を加え炒める。ある程度炒めたら、水を加えて火が通るまで煮る。
- ④鶏肉に火が通ったら、Aとしめじを加え軽く煮る。
- ⑤再沸騰させ、溶き卵をまわし入れる。火を止め、10秒ほど待ってから全体をかき混ぜる。Bをよく混ぜ合わせ、回し入れとろみをつける。
- ⑥器にうどんを盛り、汁を注ぎ、刻みネギをトッピングする。



ホッと落ち着く和風味♡「とりたまあんかけうどん」 | レシピサイトNadia (oceans-nadia.com) 参照

藤接骨院 吉田院

☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院

☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院

☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前

☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院

☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院

☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院

☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院

☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院

☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院

☎054-295-7500

健康  
マメ  
知識風邪予防に  
必要な事

朝昼晩の栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動が大事です。乾燥を避け、適度な水分補給も忘れずに!