



## 風邪とインフルエンザは、ここが違う！

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
		
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	<b>全身症状</b>
症状の進行	ゆるやか	<b>急激</b>
発熱	通常は微熱(37~38℃)	<b>高熱(38℃以上)</b>
主な症状 (発熱症状)	●くしゃみ ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまりなど	●咳 ●喉の痛み ●鼻水 ●全身倦怠、食欲不振 ●関節痛、筋肉痛、頭痛など
原因ウイルス	ライノウイルス コロナウイルスなど	インフルエンザウイルス

**インフルエンザを予防しましょう**

- ・インフルエンザワクチンの接種
- ・手洗い、うがい
- ・マスクの着用

平成二十七年十一月号  
土岐市社会福祉協議会  
土岐市下石町一〇六〇

# ときしホームヘルパー通信

No.33



## 第27回 土岐市福祉まつり 開催のご案内

平成27年11月8日(日)  
9:00~14:00

場所 土岐市総合福祉センター  
ウエルフェア土岐

ステージ発表  
模擬店(飲食・バザー品販売)  
作品展示  
介護相談・認知症チェック など

楽しい催しがいっぱい!  
是非、遊びにきてくださいわ。



## 転倒予防運動

### 《安全に体操するための注意点》

- ・はじめから無理せず、少しずつ量や回数を増やしましょう。
- ・ひざや腰などに持病のある人は医師の意見を聞きましょう。
- ・体調がすぐれないときはひかえましょう。
- ・途中で強い痛みが出た場合は中止して医師に相談しましょう。

### 片ひざ上げ・胸寄せ



- ①イスに腰かけ、背中を背もたれにつけないようにします。
- ②片足を軽く上げてから、ひざを胸のほうへ引き寄せて緩めます。
- ③この動作を3回繰り返し、足を下します。
- ④左右繰り返し行います。

腸腰筋と腹筋が強化され  
歩行機能を改善する効果があります。

### 両足上げ・ひざ伸ばし



- ①両足を上げ、足首を手前に曲げかかとで押し出すような感じでひざをゆっくり伸ばします。
- ②そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばしたあと、ひざを曲げ足を下します。

慣れてきたら両足を少し高く  
上げると、太ももにより強い力が加わります。