



第40号
平成28年
10月発行

医療法人
角整形外科医院

通所リハビリテーション
そよ風くるぎ

さわやかくるぎ

発行責任者
角 典洋

インフルエンザについて（インフルエンザと風邪の違い）

インフルエンザ

- 1 時期 冬期
- 2 症状 全身症状
- 3 進行 急激
- 4 発熱 高熱（38℃以上）
- 5 主症状・咳・のどの痛み
 - ・鼻水・倦怠感
 - ・食欲不振・頭痛
 - ・関節痛・筋肉痛
- 6 原因 インフルエンザウイルス

風邪

- 1 時期 1年
- 2 症状 上気道症状
- 3 進行 緩徐
- 4 発熱 微熱（37℃～38℃以上）
- 5 主症状・くしゃみ
 - ・のどの痛み
 - ・鼻水
 - ・鼻づまり
- 6 原因
 - ・コロナウイルス
 - ・アデノウイルス

特に気を付けなければならぬ人

- ・慢性呼吸器疾患・慢性心疾患・糖尿病などの代謝性疾患・腎臓機能障害・ステロイド内服などによる免疫機能不全

- ・呼吸数にも注意をして下さい。1分間に5歳未満40回以上、6歳以上30回以上、更に乳幼児や高齢者は重症化することがあるので注意が必要
- ・予防の基本として手洗い・うがい・マスク着用を心がけて下さい。
- ・流行シーズン前のインフルエンザワクチン接種をする。
- ・インフルエンザに掛かってしまったら、処方薬を服用し熱が下がっても最低2日間は休養しましょう。水分補給もして下さい。

インフルエンザワクチン

予防接種のご案内

インフルエンザワクチンの予防接種の予約を受け付けています。流行する前のワクチン接種をお勧めします。



10月15日より開始予定です。

【接種料金】

- * 65歳以上…1,500円
- * 65歳未満
 - (1回接種) …3,500円
 - (2回接種) …5,500円

八女市・八女郡・筑後市に住居票のある65歳以上の方は補助金の対象となります。(10月15日～12月31日)

ご不明な点は受付におたずね下さい。

協力依頼とお知らせ

当院では、リハ室増設と

MRI設置工事を行っております。

患者様には、駐車場制限などで

ご迷惑かけますがご協力のほど、

よろしく願います。



第10回健康はつらつ教室

レクレーション



洗濯物を干したり、うちわを使ったバレエといった肩を動かすレクレーションを行いました。

講義



肩こりについての話を聞き、いかり肩・なで肩にあったストレッチを学びました。

検査・測定



身長、体重、片足立ち、握力などの検査・測定を行います。



参加者みんなで楽しい時間を過ごしました！！

第11回はつらつ健康教室

～腰痛予防教室のご案内～

プログラム

- ①健康チェック
- ②腰痛講義
- ③腰痛予防運動
- ④結果発表
- ⑤ロコモ体操

開催日時 平成28年11月予定

会場 通所リハビリテーション そよ風くろぎ
対象 65歳以上で介護認定を受けていない方
定員 20名(要予約)

お問い合わせ
角整形外科医院

☎ (0943) 33-2121
担当：ヒグチ/クロイワ

主催：くろぎPPKプロジェクト