

つまり、流行する1か月前に予防接種を受けていないと、十分な予防とはなりません。できるだけ11月中、遅くとも12月初めには、初回の予防接種を受けることが大切です。ちなみに、インフルエンザワクチンの効果は3、4か月と言われおり、次のシーズンまでワクチンの効果は持ち越せません。そのため手洗い、うがい、マスクの着用、そして「毎年、冬が来る前にインフルエンザの予防接種」を習慣づけ、インフルエンザにかからないように努めましょう。



## ココで 健康ワンポイントアドバイス

### 室内で出来る基本的な運動

そろそろ冬が近くなってきましたので、室内で出来る基本的な運動をいくつかご紹介します。腕や首などの筋肉を使います。また膝の上げ下げなど、簡単な運動を日常生活に取り入れてみます。体が軽く感じられ、快適になります。

◎

腕の運動

(1)



いすに座り、左足を上にして組んだ姿勢からスタート。両肘を90度に曲げ、顔の前で両腕をそろえます。両腕を突き上げた後、回すようにして下ろし元の位置に戻します。戻ったら両腕を逆に回します。次に足を組み替えて右足を上に戻します。



(2)



同じ要領で2回、腕を回します。これで1セットです。できれば2セット続けるのが理想です。腕を回すのは、リズムよく勢いをつけて回してもOK。ただ、呼吸をしながら無理のない程度が原則です。

◎

首の運動

(1)



背筋を伸ばし、いすに座りながらの運動です。まず右手で左肩をつかみます。腰から頭につながる線を軸にして回転させるように、手前に引き寄せます。同時に首は反対側にねじります。数秒間、無理のない程度にこの状態を続けた後、ゆっくりと元に戻します。



(2)



同じ要領で、左手で右肩をつかみ引き寄せ、首をねじります。左右4回ずつ合計8回を1セットにして、気が向いたときに1日数セット取り組んでください。

◎

膝を上げ歩幅を広く歩く

(1)



片膝を天に向かって突き上げ、足もしっかり上げます。その姿勢から普通の歩幅よりも広くなるように、大きく踏み出します。動作はゆっくり、片足で立つ時間をできるだけ長くします。



(2)



太ももを中心に足全体の筋肉が活性化し、股関節の動きがスムーズになります。慣れてくると足を上げるのが楽になり、転倒予防につながります。

