



インフルエンザと普通の風邪との違い

風邪はさまざまなおウイルスによって起こるため、のどの痛み・鼻水・くしゃみ・咳などの症状が中心で、全身症状はあまりみられません。
一方インフルエンザは38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など、全身症状が突然現れます。
子どもはまれに急性脳炎を発症したり、高齢者や免疫力の低下している人は肺炎を発症するなど、重症化することがあります。

インフルエンザの予防



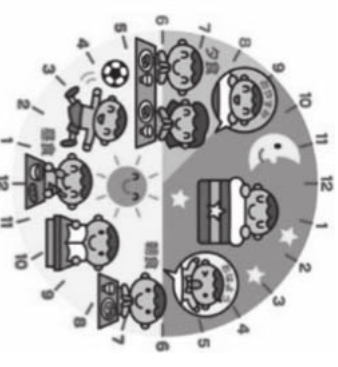
①ワクチン接種



②うがい・手洗い
咳エチケット



③適度な湿度の保持



④十分な休養とバリエーションのとれた食事

健康づくり

No.7

JAくま



やってま〜す!!

Q1：活動内容を教えてください。



▶ 講師の田崎一美先生 (宅所)



毎月第1・第3火曜日の午前10時～11時30分に、組合員・一般向けに運動教室を開催しています。講師は地元あさぎ町のエアロビクスインストラクターとJA熊本厚生連の講師に依頼しています。メニューも、ストレッチ・筋トシ・チェアピクス・エアロビ・ステップ運動と多彩です。毎回20人程の参加者で賑わっています。

Q2：活動を始めたきっかけは何ですか？

JA健康寿命100歳プロジェクトをきっかけにスタートしました。組合員・地域住民の皆さまの『100歳まで元気に!』を目標に身体の健康づくりから始めました。

Q3：いつから始められましたか？

平成25年7月から始めて今年で4年目になります。

Q4：活動をしていてよかったと思うことを教えてください。

会員のみなさんの出席率も良く、スタッフも嬉しく思っています。運動後に『ひとくちのよけまん』



▶ スタッフ手作りの「E-コープ商品を使ったよけまん」

をお出ししています。が、よけまんを囲んでみなさんの笑顔が見れた時に喜びを感じます。

Q5：事業所一言PRをお願いします。

JAくまは、くらしと地域の幸せづくりのお手伝いをこれからも頑張っています。地域のみなさん、今後ともよろしくお願いします。



▶ 運営スタッフのみなさん

募集中!

健康づくりに取り組み事業所を毎月紹介します。「うちもやっているよ!」という事業所は問い合わせて先にご連絡ください。取材に伺います。

問い合わせ 健康推進課 ☎ 45-7216