

リウマチセンターだより

～リウマチ教室で好評をいただいている、自分でできる簡単な体操を掲載します～

<リウマチの自己トレーニング方法①>

首の運動



前後に顎をかたむける



左右に頭を傾ける



左右に頭をまわす



グルグル頭をまわす



前後に肩を出す



肩を上下させる



肩をまわす

無理をしない程度に

朝・昼・夕・寝る前に

実践してみましよう

『インフルエンザ予防接種をしましょう。』

寒くなってくるとインフルエンザ感染が心配になりますね。

インフルエンザはいわゆる風邪とは違い、発熱、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が急にあらわれるのが特徴です。激しい咳や鼻水が出ることもあります。症状は重く、熱は40℃前後になります。高齢者や小児、持病がある方は重症化しやすいとされます。予防接種をして、インフルエンザの予防をしましょう。予防接種をしていれば仮にインフルエンザに感染しても、症状が軽くすみます。

予防接種の効果は日本国内の病院であれば同じです。
お近くのかかりつけの病院で、予防接種をしましょう。

