

# ほのぼの

介護のことなら、いつでもご相談ください

第152号  
2021年4月1日

 医療生協さいたま

生協介護センターこだま  
369-0306  
上里町七本木3556-4-102  
電話0495-35-3271

いろいろな花が咲き、温かくなり、どこかへ出かけたい気分になりますね。感染予防をして出かけるか、出かけないか、コロナもあって複雑な春です。気分を明るくするように、できる範囲で対策を取り、何かしら好きなことができると良いですね。

免疫力アップのために「あいうべ体操」をご紹介します。

口呼吸を鼻呼吸に改善して免疫力をアップ「あいうべ体操」あいうべ体操は口の周りや舌の筋肉をきたえ、口呼吸を鼻呼吸に改善するための、お口の健康体操です。鼻呼吸にすると、免疫力がアップします。

①～④で1セットです。1日30セットをめやすに！

① 「あー」と口を大きく開く



② 「いー」と口を大きく横に開く



③ 「うー」と口を強く前に突き出す



④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



## <<新型コロナワクチンQ&A>>

医療生協さいたまでは、新型コロナワクチンについて、組合員向けの学習資料を作成しました。各地域の支部の運営委員さんに順次配布しています。

心配なことなどありましたら、お問い合わせください。資料の内容を、抜粋して、簡単にご紹介します。



Q1 そもそもワクチンは何のために必要？

自分が感染症にかからないため、かかっても症状が軽くすむため、また、自分が他人にうつさないため、周りの人を守るという目的もあります。

Q2 集団免疫とは？

感染症は、病原体が、その病原体に対する免疫を持たない人に感染することで流行します。ある病原体に対して、人口の一定割合以上の人が免疫を持つと、感染者が出て、他の人に感染しにくくなることで感染症の流行が抑えられ、結果的に免疫を持たない人も感染から守られます。この状態を「集団免疫」と言い、社会全体が感染症から守られることとなります。

Q4 新型コロナワクチンの副反応は？

ファイザー社のワクチンでは、注射した部位の反応として70～80%の頻度で痛みが発生します。1回目接種後の約30%、2回目接種後の15%に日常生活に支障が出る中等度以上の痛みが報告されています。それ以外にも、発熱、倦怠感、頭痛、寒気、嘔気・嘔吐、筋肉痛などの頻度が高くなっています。

Q8 このワクチンを受けるにあたり注意が必要な方は？

- ・心臓病、腎臓病、肝臓病、血液疾患、免疫不全などの基礎疾患のある方
- ・血液をサラサラにする薬を内服している方
- ・過去にけいれんを起こしたことがある方
- ・過去に予防接種で発熱などのアレルギーが疑われる症状が出た方
- ・過去に薬や食品で重いアレルギー症状が出た方
- ・妊娠中の方、妊娠している可能性のある方、授乳中の方

Q9 接種するかしないか、最後はどのように判断するの？

ワクチンもほかの薬剤同様に、リスクがないわけではありません。何らかの副反応が生じる可能性があります。病気を予防するという利益と副反応のリスクを比較して、利益がリスクを大きく上回る場合に摂取が推奨されます。

事前に主治医に相談したり、接種当日の医師にも相談するなど、できるだけ正しい情報を信頼できる情報源から得て、ご自身で判断することが必要です。

