

早く元気に!



今日からできる 風邪回復ケア

風邪は誰にでも起こり得る身近な症状ですが、正しいケアを行うことで回復をぐっと早めることができます。ここでは、介護の現場でも大切にしている“身体にやさしい風邪対策”を分かりやすくまとめました。

ご自身やご家族のケアに、ぜひお役立てください。

1. 十分な休養と睡眠が何より大切です

体をしっかり休めることが、最も早い回復への近道です。

身体はウイルスと戦うため、多くのエネルギーを必要とします。

無理をせず、ゆっくりとお過ごしください。

家で安静にし、
活動を控える



睡眠は普段より
1~2時間多めに



だるさを感じたら
すぐ横になる



室温は20~25℃を目安
心地よい睡眠環境に



2. こまめな水分補給で、喉と鼻を守る

風邪のときは、発熱・発汗などで体の水分が失われがちです。

粘膜を潤すことで、ウイルスが体内にとどまるのを防ぎます。

- ・1日 1.5~2L を目安に
- ・常温の水・白湯・温かいお茶が◎
- ・少量ずつこまめに飲む



カフェイン飲料は
控えめに



喉の痛みには
ホットはちみつレモンも有効



3. 体にやさしい“回復食”を選ぶ

風邪の治りを早めるためには、無理のない範囲で栄養を摂ることが大切です。

おすすめの栄養と食材

- ・たんぱく質
- ・ビタミンC
- ・ビタミンA
- ・亜鉛



避けたいもの

- ・お酒
- ・脂っこい料理
- ・辛い物
- ・冷たい物



裏面へつづく



老人ホーム
紹介センター
明海興産株式会社

高住連 届出番号:23-0553

070-1245-0239

soudan@mkk-home.jp

営業時間 9:00 - 17:00



お問い合わせ



ホームページ

4. 室内は“しっとり”をキープ

乾燥は風邪の大敵。

鼻や喉の粘膜が乾くと、ウイルスが侵入しやすくなります。

- ・室内の湿度は 50~60%
- ・加湿器を使用（こまめな掃除を）
- ・加湿器がない場合は、濡れタオルを部屋に干す



マスクの着用で
鼻・喉の湿度をキープ



冬場のエアコン利用時は
特に注意



5. 体を温めて免疫力をサポート

体温が上がると、免疫細胞がより働きやすくなります。

ただし、発熱時の無理な温めは不要です。

- ・手・手首・足首などを温める
- ・温かい飲み物をこまめに
- ・体力があれば軽い入浴も可（長湯はNG）



寒気を感じたら
布団で休む



汗をかいたら
すぐ着替える



回復を遅らせるNG行動

次の行動は風邪を長引かせる原因に。注意しましょう。

✔ 無理な運動

「汗をかけば治る」は医学的根拠は乏しく、
体力を奪います。特に発熱時の運動は危険。

✔ 薬の使いすぎ

市販薬は“症状を和らげるもの”。
風邪そのものを治す薬ではありません。



✔ 抗生物質の自己判断

風邪はウイルス性。
抗生物質は効果がありません。
使用は医師の指示に従ってください。



✔ 喫煙・飲酒

喫煙は気道を刺激し、飲酒は免疫を低下。
回復のため、風邪の間だけでも控えましょう。

まとめ：ゆっくり、しっかり休むことが一番の近道です

風邪は誰でもかかるものですが、正しいケアを行うことで回復は早まります。

大切なのは「無理をしないこと」と「身体にやさしい生活」だけ。

介護の現場でも、利用者さまにお伝えしている基本のケアです。

ご自身やご家族の健康管理に、ぜひご活用ください。



老人ホーム
紹介センター
明海興産株式会社

高住連 届出番号:23-0553

070-1245-0239

soudan@mkk-home.jp

営業時間 9:00 - 17:00



お問い合わせ



ホームページ