

「いつまでも あなたらしく」



介護予防通信
第11号(令和2年12月発行)

問合せ先
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉介護課
電話:82-1111(内線2124・2125)

新型コロナウイルスの感染予防には、咳エチケットやこまめな手洗い、3密を避けるなどが推奨されています。それに加えて、自分自身の免疫力をしっかりと上げることも大切です。

免疫力をあげることで、新型コロナウイルス対策だけではなく、さまざまな病気の予防と健康づくりにもつながります。



まずは、ちょっとお勉強ぞよ！

免疫には2種類あります。

※免疫とは？
体内に侵入した病原体などを体から排除するしくみ

自然免疫

生まれながらに備わっているもの。
生活習慣などによって働きが強まったり弱まったりする。

獲得免疫

特定の病気になることで、後天的に得られる
免疫機能。過去の感染の経験やワクチンの接種により、一度獲得すると同じ病原体などが体内に侵入したときにすぐに反応する。



今まで誰もかかったことのない新型コロナウイルスには、獲得免疫は働かないので、生活習慣の改善などで、免疫力をアップすることが大切ぞよ。

免疫力アップのヒント①

参考:現代けんこう出版

体温を上げる

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。また、身体が温まると血管が拡張して副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。

基礎代謝を上げ、体温を下げないようにすることが大切です。

体温をあげるポイント

- ① 体を温める食べ物を食べる
次ページで詳しく紹介しています
- ② 生活の中で体を温める工夫をする

お風呂はシャワーですまらず、湯船につかる、外出するときは暖かい恰好(靴下・マフラー・暖かい肌着・帽子など)をするなど



特に、足元・首元は、体温が逃げやすいので、意識して温めるぞよ！



食生活

食事はバランスを考えながら、免疫力をアップする栄養素を意識してとりましょう。

食事のポイント

免疫細胞をつくる

たんぱく質(肉や魚、卵、大豆製品など)



免疫細胞の原料ぞよ



免疫機能を高める

ブロッコリー、キャベツ、トマト、ニンジンなど



身体を温める

しょうが、にんにく、とうがらし、こしょうなど



腸内環境を整える

乳酸菌(納豆・みそ・ヨーグルト・きのこなど)



腸内の善玉菌を増やし、免疫力を高めるぞよ。



からだあったかレシピ

ほっこりぽかぽか温まる 生姜ポトフ



材料(2人前)

ウインナー 4本
キャベツ 1/4個
じゃがいも 1/2個
にんじん 1/3本
玉ねぎ 1/2個
ブロッコリー 1/4個
生姜 1片
水 500ml
コンソメ顆粒 大さじ1
すりおろしニンニク 小さじ1
塩 少々
白こしょう 少々

A

B

【準備】

キャベツ:ざく切り

じゃがいも、にんじん:皮を取り、一口大に切る

玉ねぎ:2cm角に切る

ブロッコリー:子房にわける

ウインナー:2cm幅に切る

生姜:皮を剥く



手順

1. 水を入れた鍋に、キャベツ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリーを入れ、中火にかけて、全体に火が通るまで煮込む
2. ウインナーを入れて、ひと煮立ちさせたら、Aを入れ、生姜をすりおろしながら加え、中火で3分程度煮込む
3. Bを入れて味を調え、ひと煮立ちさせる
4. 火を止め、器に盛りつけ、出来上がり



腸 内環境を整える

腸には免疫細胞の60-70%が集まっているといわれており、腸内環境を整えることは、さまざまな病気への抵抗力をアップさせることになると考えられます。

腸内環境を整える食品は以下のようなものがあります。

プロバイオティクス食品

プロバイオティクスとは、生きたまま腸に届き、体調を整える働きをする微生物です。

【含まれている食品】

ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物、漬物など



食物繊維

食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やします。

便秘の予防・解消などに効果があり、腸内環境を整えてくれます。

【含まれている食品】

ごぼう、豆類、きのこ類、いも類など



腸が健康な状態かどうか、簡単に知る方法は？

便を観察してみましょう。便は腸内環境を映すバロメーターです。

腸内細菌のバランスが良い便

色

黄色から黄色がかった褐色

形状

やわらかいバナナ状

におい

ほとんどない

腸内細菌のバランスが悪くなっている便

色

黒っぽい色

形状

コロコロしていたり、下痢状など

におい

悪臭

参考：厚生労働省 eヘルスネット 腸内環境と健康

睡 眠の質を高める

質のよい睡眠は、自律神経を整えることにもつながります。

睡眠の質を高めるには、体内時計を整えることが重要です。



出来る限り起きる時間と寝る時間を一定にする



就寝前に入浴



起床時にはカーテンを開けて日光を取り込む



日中はなるべく体操や散歩など活動する

目覚め、就寝、食事の時間を規則正しくすると、自律神経のバランスが整い、免疫機能を保つことにつながります。



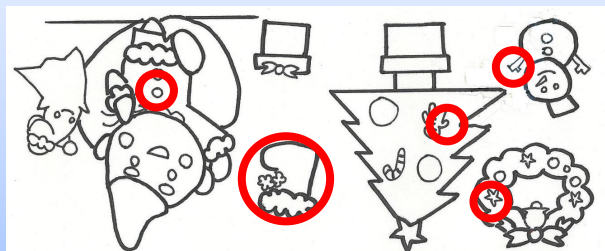
やってみよう！！
まちがい探し&塗り絵



上の絵と下の絵で、まちがいが 5 個 あるぞよ。さがしてほしいぞよ。
さがしおわったら、塗り絵としてもたのしめるぞよ！



答え



- ① えびし麻呂の服のボタンの数
- ② < したの向き
- ③ ウィリーの人形の手が等がついている
- ④ リースの飾り
- ⑤ 雪だるまの右手