



ぷく いつ福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

免疫力を上げて元気に過ごそう!

日々寒くなり風邪などの感染症が心配な季節になりました。インフルエンザは低い気温と乾燥した空気を好みます。又、免疫力が低下していると感染しやすく感染すると重症化し易くなります。このことは、新型コロナウイルスでも同様とされています。これからの季節、室温と湿度、免疫力、手洗いに注意して感染症にかからないように過ごしましょう。今月は免疫力をあげる暮らし方**パートIII**をご紹介します。

暮らし方⑥ お風呂の入り方



- ① 脱衣場や浴室の温度は普段過ごしているお部屋より少し暖かくしておきましょう。衣類を脱いだ時、温度差によりヒートショックを起こすこともあります。
- ② 40度の湯船で15分半身浴
お湯にゆっくり浸かることで身体の内部の冷えを解消してNK細胞の働きが活発になり免疫力を高めます。又、全身の血行を良くし、体の様々な機能を活性化させ、新陳代謝を促してくれます。しかし、42度以上のお湯だと血圧が上昇したり脈拍が早くなり脳や心臓にダメージを与えるリスクが高まるので控えましょう。
- ③ 石けんは2～3日に一度使う



石けんを使いゴシゴシ洗うと肌の皮脂を取りすぎてしまう恐れがあります。皮脂には肌の保湿を行うと共に細菌などをはねのけるバリア機能がありますが、年齢と共に分泌量が減ってきます。その為、石けんやシャンプーは、2～3日に1回程度にし、ガーゼタオルでやさしく洗いましょう。石けんを使わない日は、お湯をかけてから手でさするよう洗いましょう。

暮らし方⑦ 身体を冷やさないように過ごす

首、手首、足首の“3つの首”には、太い血管が通っています。ここが冷えると全身が冷え自律神経のバランスが悪くなると共に免疫力も低下します。

首
室内でもマフラーや
ネックウォーマーを
首を冷やすと体全体の血流が悪くなります

手首
リストバンドをしたり
手首まである手袋を
手首を冷やさないようにすると共に
手袋で指先も冷えから守りましょう

足首
素足は厳禁
保温はしっかりと!
長めの靴下やレッグウォーマーを活用
足先からふくろはぎまで保護しましょう

上半身
脱ぎ着しやすい上着を用意
「寒い」と感じたら手軽に羽織ることのできる上着を用意しましょう。

腰から足元
椅子に座るならひざ掛けを
椅子に座っている時は、腰から足元まで
おおえる大きさのひざ掛けで下半身を
包みましょう。

血行が良くなる運動

