

いっふく福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

春の日差しが心地よい毎日になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。散歩道に咲く桜を眺めたり、友人やご家族とお花見を楽しんだり、春の恵みを満喫されていますでしょうか？

季節の変わり目になると、毎回風邪を引く、体調が悪くなる…という悩みを抱えている方は、今回ご紹介した内容を参考に、食生活や生活習慣を見直して免疫力の向上を目指しましょう。

免疫力をアップさせよう！

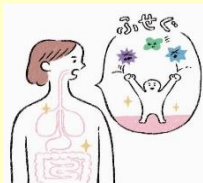
免疫力を上げることで、さまざまな病気や感染症にかかりにくく、感染しても回復しやすことはご存じかと思います。では、どうすれば免疫力を上げることができるのか、チェックしてみましょう。

免疫の仕組み

免疫力とは、細菌やウイルスなどの病原体から、身体を守る防御システムのことです。

私たちの身体には、細菌ウイルスなどの病原体を体内に侵入させない「**粘膜免疫=防御**」と粘膜免疫を突破して、体内に侵入してしまった病原体と戦う「**全身免疫=攻撃**」という2段階の免疫システムが備わっています。

第1段階：粘膜免疫＝防御



目、鼻、口、腸などの粘膜で病原体の侵入を防御

第2段階：全身免疫＝攻撃



侵入した病原体を免疫細胞が攻撃
発熱や下痢は免疫細胞が病原体と戦っている証！

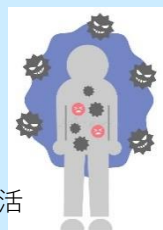
免疫力が低下する主な要因

栄養の偏り

加齢

睡眠不足

ストレスの多い生活



不規則な生活

寒さや乾燥

季節の変わり目
急激な温度変化

生活習慣の乱れやストレスなどの原因により、身体の免疫システムがうまく働かず、免疫力が低下している人が増えています。



朝食をとる

朝食をとること、特に大豆製品や魚、卵、肉などのたんぱく質をとることで、1日の体温が上昇し、免疫力が高まります。



免疫力を高める生活習慣



睡眠の質を上げる

睡眠と覚醒のリズムを整えましょう。朝はカーテンを開けて太陽光を浴びる、部屋の中でも光の当たる場所にいることでリズムが整います。

スマイル

笑うことで、ナチュラルキラー細胞という、がん細胞やウイルス感染細胞を見つけ攻撃するリンパ球を増やすと言われています。



適度にからだを動かす

体温が上がると免疫力も上がります。適度にからだを動かして体温上昇を目指しましょう。水分補給は忘れずに！

体内温度を上げる食材

<体内温度を上げる食材>

ごぼう・にんじん・にんにく・しょうが

体内温度が1℃上がると、免疫力が最大5倍ほどアップすると言われています。

<腸内環境を整える>

発酵食品の納豆・ヨーグルト・みそ
根菜や海藻などの食物繊維

免疫細胞の約7割は腸にあり。腸内細菌の善玉菌を増やす食事をする事で腸内の免疫細胞を活性化できます。

<抗酸化作用がある食品>

ビタミンA・C・Eを含む緑黄色野菜や果物

体を老化させる活性酸素の働きを抑えることで老化を防ぎ、免疫力を維持できます。

ビタミンA：にんじん・ほうれん草・レバー・モロヘイヤなど
ビタミンC：パプリカ・ブロッコリー・いも類・果物など
ビタミンE：青魚の缶詰・アーモンド・ごま・大豆など

今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！

皆で脳トレに
チャレンジ！



【間違い探し】

上と下の絵では、違うところが5か所あります。



【漢字パズル】

バラバラになったパーツを組み合わせて熟語を完成させましょう

【例】

斗 王 米 里 → 料理

① 会 糸 一 木 →

② 立 里 言 舌 →

③ 女 女 市 未 →

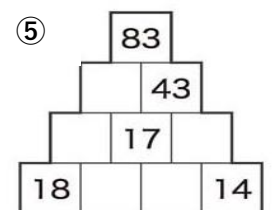
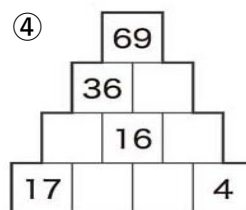
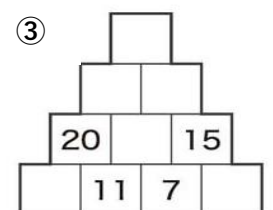
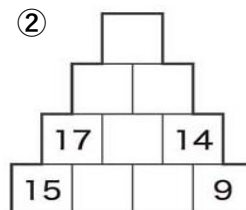
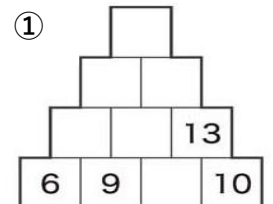
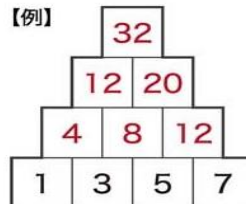
④ 白 糸 羽 東 →

⑤ 日 十 言 寺 →

【足し算ピラミッド】

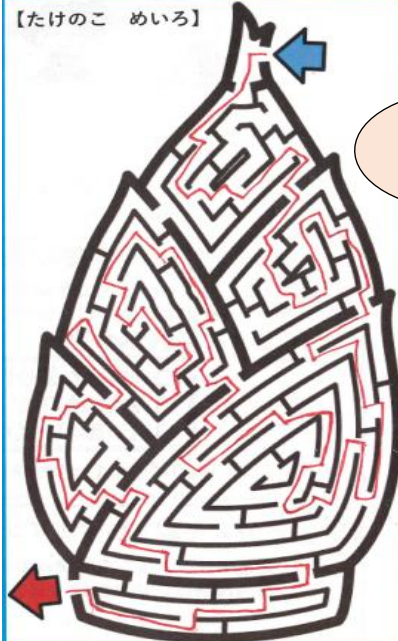
同じ段の隣同士の数字を足すと、一つ上の段の数字になります。

【例】を参考にしながら、空欄に数字を入れましょう。



【3月号の答え】

【たけのこ めいろ】



皆さん、いかがでしたか？

【鏡文字】

- ① だんす
- ② ぞうり
- ③ てれび
- ④ せんたく
- ⑤ ようふく
- ⑥ かきごおり

【単語探し】

- | | |
|-----------|-----------|
| ① すいか・めろん | ⑤ たまねぎ・にら |
| ② みかん・ぶどう | ⑥ えのき・しめじ |
| ③ なし・いちじく | ⑦ れたす・とまと |
| ④ たまご・とうふ | ⑧ はくさい・かぶ |
| | ⑨ にんじん・いも |