

いきいき通信

◎ 最新の免疫力UPに関して!!

人間の血液中の白血球の一種であるマクロファーシ (免疫細胞)が免疫力を高めます。 この免疫システムは、15歳までに出来上がりますが20過ぎから免疫力は落ちます。

免疫力を高めるために

1. 腸内環境を整える。

免疫細胞の6割は腸にいると言われています。

つまり腸内の免疫細胞を活性化できる食物を摂ることが重要です。

・腸内の善玉菌を増やす食物を摂る。 発酵食品を摂る。

①. 乳酸菌:ヨーグルト、チーズ、キムチなど

②. 麹 菌:味噌、甘酒、鰹節など

③. 酵母菌: ワイン、いかの塩辛など

④. 酢酸菌: 黒酢、りんご酢、ワインビネガーなど

⑤. 納豆菌:納豆食品

・体温を上げる。

免疫力が正常に保たれるのは、36.5℃と言われています。 体温が1℃下がると免疫力は30%下がると言われています。 そこで体を温める食べ物を食べましょう。

生姜、ニンニク、ニラ、長ネギ、たまねぎ、ごぼう、大根、ナッツ類など

- 2. 生活習慣の見直し。
 - 適度な運動をする。

無理せず、毎日続けられる下半身中心の運動をしましょう。 (例えば、椅子に座てももあげを(1回3分の運動)朝屋晩の3回)

ぐっすり眠る。

熟睡中に免疫細胞の働きがとても活発になります。 寝始めの3時間を熟睡できるようにしましょう。

入浴で身体を温める。(体の芯を温める)
40℃のお風呂に10分から20分は浸かるようにしましょう。
頭が少し汗をかいて来たら、体の芯が温まった証。

 栄養のバランスを大切にしながらLPSを摂取する。(野菜を中心にピタミン、ミネラルも) 炭水化物:タンパク質:脂質=6:2:2

LPS (リポポリサッカライド) とは、免疫細胞を活性化させる物質(乳酸菌と一緒に摂る) LPSを含む食品:海藻(ワカメ、メカブがダントツ)、根菜類(蓮根、ゴボウ)、種実類(枝豆、クルミ)など

・思い切り笑う。

ストレスに関するホルモンが減少する。

介護保険で利用できるもの

◎手すり(9割から7割の補助が受けれます)









・介護保険は、だれでも利用できるの?

・介護サービス利用は、いくらかかるの?

・介護サービスは、どうすれば利用できるの? 無料でお手続きいたします。

お問合せ先

介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援する さまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご 相談ください。



