

いきいき通信

◎ 新型コロナの感染状況について

・新型コロナウィルス変異株による感染が全国に広がり、5月5日現在、累計感染者約618千人、 死者10546人、重傷者1114人、今後も予断を許さない状況が続くと思われます。 下記の行動の徹底と食事等による、ご自身の体の免疫力アップで、感染や重症化の

リスク低減をしましょう。

- ・密を避ける行動
- 手・指の消毒 (出来るだけアルコールでの消毒)
- マスクの着用(会話時は必ず)
- 距離の確保 (人との距離を1~2mとる)



◎免疫力アップのために

●食生活

- ①. にんにく・・・体外からの菌を防ぐ(1日に2~3片) (鶏肉やビタミンB1との食べあわせが良い)
- ②.ショウガ・・・辛み成分が免疫力を上げる(1日に10g) (乾燥させてから料理すると栄養価が十数倍)
- ③. **鶏・豚肉・・・**粘膜や皮膚を丈夫にし、免疫力を高める (†ッツ類と炒め物が吸収力を上げる)
- ④. 3-グルト・・・乳酸菌が腸内の善玉菌を増やし、免疫力を高める (毎日100g程度食べましょう)
- ⑤. 納 豆・・・・腸内の善玉菌を増やし、免疫力を高める (長いもやキムチとの食べあわせが良い)
- ⑥. カボチャ・・・β-カロテン(粘膜などの細胞強化、抗酸化作用) (天ぷら等、油により吸収率が上がる)
- ⑦. バナナ・・・白血球を増やす効果が高い

(皮表面に斑点が出るころ合いが効果が高い) (ヨーグルトと一緒に摂ると腸内環境を良くする)

8. お 茶・・・ルイポースティ、緑茶、プーアル茶等が免疫力を高める他にも、はちみつ、玄米、きのこ類、海藻類、緑黄色野菜、卵等も免疫力を高めます。

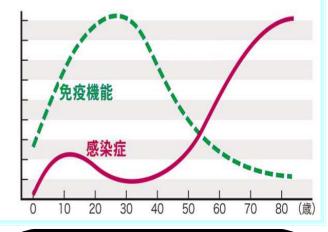
●睡眠

熟睡・・・最低、3時間一切目が覚めない睡眠。

- ・眠り始めの3時間熟睡で大量に免疫物質が作られる。
- ·できれば、7時間弱の睡眠(昼寝も含む)がより体の 免疫力を強化する。

玄米 にんにく 昆布 蜂蜜 ルモン 肉

免疫力は年々低下、感染リスクは上昇



◎免疫力を上げる方法

- ■腸をきれいにし、活発にする。
 - ・緑黄色野菜(ブロッコリー、トマト、カボチャ、キャベツ、人参ほか)
 - ・発酵食品(味噌、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルト、甘酒ほか)
 - ・海藻・きのこ類
- ■食品で体温を上げる(1度体温上昇で免疫力が約3割UP)。
 - ・ショウガや根菜類と魚、肉をバランスよく食べる
- ■有酸素運動をする。
 - ・散歩(少し息が上がる速度で30分ほど歩く)
 - ・ラジオ体操(NHKのラジオ体操の解説を聞き、実施)
 - ・椅子に座り、ももあげや、足首回し(左右)、踵上げなど
- ■入浴(30分の軽い有酸素運動に匹敵する)
 - ・40℃の湯船に10~15分、できれば毎日入る。

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。 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

