



免疫力を高め体を守る! ~免疫力を高めるためには~

私たちの体が感染症などに対して抵抗力を獲得する現象を免疫といいます。
この免疫の働きは強弱の差はあるものの、誰もが持っている生体の防御システムです。
現代社会を生きている私たちは、様々な理由で、免疫力が低くなっている人が多いといえます。
低くなった免疫力を高めることが、様々な病気に罹患する予防につながるといえます。

①腸を元気にする!

腸の中には善玉菌と悪玉菌、その都度どちらか強い方に付く日和見菌の3つに分けられ、善玉菌が多いと免疫力が高まります。脂肪の多い食事、ストレス、睡眠不足、冷えなどで腸が元気でなくなってしまうと、悪玉菌が増えすぎて免疫力が低下します。善玉菌を増やすには、食物繊維を積極的に摂ることです。特にヌルヌル食品、オクラやモロヘイヤ、海藻、こんにゃくなど水溶性食物繊維を含むものは、善玉菌を増やし、便秘を解消し、免疫力を高めます。また、ヨーグルトに含まれるビフィズス菌は細胞膜に免疫を高める働きがあり、ビフィズス菌が腸内で作る酪酸は大腸ガンを抑制するといわれています。

②体を冷やさない!

体が冷えると、肩こり・腰痛・下痢・便秘・生理不順・貧血などの様々な不快症状が現れます。
体の冷えは自律神経を乱し、免疫力が低下します。
冬はもちろんのこと、夏でも冷房などで体が冷えないように襟巻や靴下、腹巻などを利用して冷え対策をしましょう。



③ストレス解消!

ストレスを受けると交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、交感神経が優位になり、その結果免疫力が低下します。
ストレス解消は人によって様々な解消法があると思いますが、一番簡単なものが入浴です。
ぬるめのお湯につかってリラックスし、夜更かしをしないで十分な睡眠をとみましょう。

●ストレスが多いと免疫力が低下する

ストレスが全くないと言える人はほとんどいないのではないのでしょうか。
体と精神を休めるためには睡眠が一番重要です。免疫力を高めるためにも1日7~8時間は眠ること。
皆さんも経験があるかと思いますが、睡眠不足や良い眠りができていないと、体調を崩しやすくなります。
十分な睡眠をとっていると免疫力が上がり、病気になりにくくなります。



免疫力を高める抗酸化食品

免疫力を高めるには、活性酸素を取り除く効果の高い抗酸化食品を積極的に摂りましょう。
抗酸化物質とは、ビタミンC・ビタミンE・ビタミンB群・β-カロテン・ポリフェノールなどで、野菜や果物に含まれています。

免疫力を高める食品

にんにく



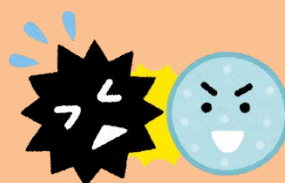
バナナ



かぼちゃ



ヨーグルト



おやつしり 1/3



完成した
きんつば

今回は



きんつば



きんつば(金鰐)の名前の由来

江戸時代、徳川綱吉が將軍の頃、京都では、小豆餡をうるち米の粉で包んで焼いた餅が、庶民に大変好まれたと言います。その菓子を「ぎんつば」と言ったそうです。そもそも、この菓子が刀の鰐(つば)に似た薄く丸い形をしていたことから、「ぎんつば」と称されたようです。そのぎんつばが後に江戸に伝わり、江戸的な工夫を加え、銀より金が上、ということで「きんつば」と呼ばれるようになったと言われています。

へ～そうなんだ…

コロナ禍の中、面会・外出の制限等でのストレス解消の意味もあり、おやつレクの回数を増やしています。できる限り多くの入居者様に参加して頂くよう心がけていますが、どうしても男性入居者様は、**男子、厨房に立たず!**なのか遠慮されます。もちろん、多くの入居者様に食べて頂くよう作るのですが…
今回の出来も、とても良かった!
と聞いています。お疲れさまでした。



美味しいきんつばを作るには…

**餡が
決め手!**

餡を練る表情は真剣です。

まだかな～



ウン、ウン

楽しみネ!

待ち長いなあ～



美味しそう～



まっちゃんヨ!

1月の 誕生日会

1/24

元気に
誕生日を迎えられた **8名の入居者様**



同じく誕生日を迎えられた入居者様から、能の謡曲の演目である老松、曲のプレゼントがありました。長い年月を経たマツに例え、人物や組織の末永い繁栄を願う意味を持つ「老松」。
皆さんこれからもますますお元気にお過ごし下さい。
コロナに負けない！精神で！！

S Skype 進化したオンライン面会! 3次元面会!!



オンラインでの面会が出来るようになって、定期的に利用されている入居者様、最近カナダにお住いのお孫さんを交えて、3人でお話されました。ただ、問題がひとつ! カナダとの間には、約14時間の時差があります。香港とは約1時間ですので、娘さんとの面会はありませんが、お孫さんは大変です。深夜ですが、おばあちゃんのために、頑張っ！

書初め

書道





今年も季節の花を
素敵に活かして
下さい!

1/20



ART FLOWER



コロナ禍で中止になった成人式
施設でささやかに開催!



実習生の頃の武藤CW



成人の誓いを述べる武藤CW

でも、ネクタイが
結べません!



ご祝儀に笑顔の武藤CW



素直に従う武藤CW

カエルの顔を
買ったラダメ!

編集後記

早くも2月が終わろうとしています。
またまたコロナの話題になりますが、来月末ぐらいには、老人施設での
ワクチンの接種がはじまるのでは?というニュースが流れています。
同意書、場所や接種方法等々、早め早めの対応が必要ですネ。
ワクチンの供給自体が間に合うの?
という不安は残ります。

