

# なるざ 健康新聞

NO.87 平成 29 年 2 月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目 302 番地

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス

TEL 0776-77-2282 ホームページ [www.naruza.jp/](http://www.naruza.jp/)

== もくじ ==

1. 免疫力を高める食材
2. ホットパック  
(温熱療法)

担当：窪田・幸山

## 免疫力を高める食材

まだまだ寒い日が続きますが、風邪などひいていませんか？一度体調を崩してしまうと、治すのは大変ですよね。そこで今回は、免疫力がアップする食材を紹介します。栄養価の優れた食材を選んで、薬にも頼らず、インフルエンザやウイルスにも負けない体を作りましょう！！

### 1. にんにく

ダントツの免疫力向上作用を持っています！にんにくのおいしの元になっているアリシンは抗菌作用があり、ビタミンの吸収を早め、スタミナをつけてくれます。



### 2. 大根

大根の辛味成分であるイソシアシアネートが、高い抗酸化作用を持っています。風邪を予防してくれる成分があるので、お味噌汁やサラダ、おかずに毎日取り入れたいですね。



### 3. 小松菜

粘膜や皮膚を強化するA、発がん物質の作用を弱めるC、細胞の老化を促す過酸化脂質を抑えるEと、老化を防ぐ3大ビタミンを多く含みます。ほうれん草に比べ、ビタミンAもカルシウムも多いそうです！



### 4. 長芋

長芋のヌメリに含まれるムチンは、細胞の材料となるたんぱく質の分解を助ける成分。免疫力を高めるためには、毎日きちんと補給する必要があります。消化を助け代謝を上げ、抗酸化成分もあります。すり下ろさないほうが100%長芋の成分を摂れます。



### 5. かぼちゃ

β-カロチンには、粘膜などの細胞を強化して、免疫力を高める働きがあります。免疫力が高まると、外から体内に侵入してくる有害な細菌やウイルスを撃退するだけでなく、抗がん作用も高まります。



### 6. 鶏肉

栄養素を供給する、おいしさを付与する、病気を予防するという3つの機能があります。良質のたんぱく質、ミネラル、ビタミンを含んでおり、これらの供給源として重要な役割を果たしています。



### 7. 納豆

納豆のサポニンが免疫細胞のエサになり、免疫力を高めてくれます。免疫力と腸の調子を同時にグングン良くすることができる、すばらしい食品です。



### 8. ヨーグルト

腸内環境をバランスよく整える作用があり、腸内環境を良くすることで、免疫力が高められます。



# ホットパック（温熱療法）



寒い時期になりました。カイロや湯タンポなど温かいものに触れていると気持ちが良い季節ですね。理学療法でも**ホットパック（温熱療法）**というものがあり、温かくした袋で肩や腰などを温める治療法があります。これは寒い時期に身体を温めるといった目的の物ではありませんが、

患部を温めることで血行を良くしたり筋肉を柔らかくしたりすることで、痛みの軽減・筋肉のコリの軽減・リラクゼーション効果など様々な効果をもたらすものです。今回はホットパックについて自宅でもできる方法を紹介したいと思います。慢性的な腰痛や肩コリに試すと良いですよ。



## 【自宅で簡単ホットパック】



①タオルを濡らして、少し水気が多い程度に絞ります。



②タオルを適当な大きさに畳んで、電子レンジでチンします。（1分～1分30秒程度）



③タオルを取り出し、ビニール袋に入れます。  
※火傷には十分注意してください。



④直接皮膚に触れないようにタオルなどの上から、肩や腰などを温めます。  
※痛みや灼熱感を少しでも感じたらやめて下さい。

## 【注意点】

### ●火傷に注意が必要。

感覚障害やしびれのある方は、「熱い」という感覚が分かりにくくなっています。火傷の危険があるため行わないようにして下さい。

### ●皮膚状態に注意が必要。

炎症・浮腫・出血部位は血液循環が促進され更に悪化するおそれがあるため行わないようにして下さい。また、皮膚の薄い部位や乾燥している部位には注意が必要です。

### ●体調不良時は行わない。

発熱があるなど体力が低下しているときは、温めると代謝が亢進し身体に負担が掛かります。このため体調不良時は行わないようにして下さい。

### ●心肺機能の低下している方は注意が必要。

心拍数、呼吸数を増加させるため、心臓や肺に負担が掛かったり血圧の変動を引き起こしたりします。心疾患（心不全、血圧異常など）や肺疾患のある方は注意が必要です。

