

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL: 0776-77-2282
ホームページ: www.naruza.jp/

あなたの免疫力は大丈夫??

本格的に寒くなってきました。だんだんと感染症にかかりやすい季節になってきましたね。免疫力のことについて理解し、病気にかからないように予防できると良いですね♪

～免疫力が下がっているサイン～

まず、あなたの免疫力が低下していないかどうかチェックしてみましょう!

- 口内炎がしやすい
- 風邪を引きやすい
- 肌荒れが酷い
- 湿疹ができています
- 傷が治りにくい
- 便秘や下痢をしやすい
- 身体が冷えている
- 眠れない
- 笑う気分になれない

～免疫力が低下する原因5つ～

1. 偏った食生活
2. ネガティブな感情
3. 昼夜逆転の生活
4. 薬の飲みすぎ
5. 加齢



加齢による免疫力の低下は避けることはできません。免疫力を高めることで、病気にかかりにくくなる&病気にかかっても治りやすくなります!!

結果

生活の質が向上



～免疫力を高める3つのポイント～

1. 質の良い睡眠を心がけよう!

睡眠中は、昼間に発生した活性酸素を除去してくれる成長ホルモンやメラトニンが分泌される大事な時間です。活性酸素が増えすぎると正常な細胞を攻撃して免疫力を低下させてしまいます。



2. バランスの良い食事をしよう!

体内にあるリンパ球系の免疫細胞の約7割は腸に集まっています。従って、多くの免疫細胞が働くためには、腸内環境を常に良好な状態にしておかなければなりません。

善玉菌を増やす食物繊維や発酵食品を積極的に摂ることが大切です。



3. 体温を上げよう

体温が1度下がると免疫力は30%低下するそうです。体温が下がって血流が滞ると、免疫力を司っている白血球の働きが悪くなってしまいます。体温が1度上昇すると代謝は13%上昇します。という事は、ダイエットしたい方にも効果がありそうです。

【お風呂で温かく】

★ポイント★

- ・適温は38~40℃
- ・炭酸入り入浴剤
- ・肩までつかる
- ・20分以上つかる



【食で温かく】

免疫力を高める最強食品ベスト 10

1位 ヨーグルト

腸内環境を整えてくれます。

2位 納豆

腸内で善玉菌として働く納豆菌が〇。

3位 ショウガ

内臓の温度を上げます。チューブでも良いそうです。

4位 長ねぎ

免疫調整効果があります。焼きねぎがおすすめです。

5位 にんにく

強力な殺菌・解毒・血行促進作用。免疫細胞でもあるナチュラルキラー細胞を活性化させる働きがあります。

6位 きのこと類

しいたけ、しめじ、えのきたけ等はねぎと同様に免疫調整作用があります。

7位 みそ

酵母菌は熱に弱いので、味噌汁は沸騰させないようにして下さい。

8位 レバー

免疫防御機能を高めます。

9位 ブロッコリー

抗酸化作用があります。

10位 わかめ

食物繊維なので、腸内環境を整えると共に善玉菌のエサとなります。

免疫力を高める飲み物

1位 緑茶

ダントツの1位！抗ウイルス作用があります。80℃位の湯温で最も効果を発揮します。

2位 紅茶

ポリフェノールがウイルスの感染力を弱めます。

3位 リンゴジュース

皮はビタミンAが豊富です。皮ごとジュースにするのがおすすめです。



～お知らせ～

今回、新型コロナウイルス等の感染症対策についてのお知らせをお渡しさせていただきます。

『うつらない、うつさない、持ち込まない』ためにも、利用者様・ご家族の皆様も日々、感染予防対策にご協力をお願いいたします。体調がすぐれない場合は、無理をせず訪問を休むよう、お願いいたします。

なお、ご本人やご家族様が感染リスクのある場所に行かれる場合、またはそのような場所から来た方とお会いする場合は、事前に事業所にご連絡をいただくよう、お願いいたします。一緒にお渡しする『家族等の県内外往来に伴う事前の届出書』にご記入いただき、訪問職員に渡していただいても結構です。事後報告になる場合は、訪問前に事業所にご連絡ください。

なお、接触後2週間は『家族等の県内外往来に伴うご利用毎の届出書』を毎日ご記入いただき、体調管理に努めて下さい。訪問時に職員が内容を確認してから、ケアに入らせていただきます。

ご利用者様や職員が、万が一新型コロナウイルスに感染した場合、事業所の一定期間休業・訪問の休止という事態になることも想定されます。ご面倒かとは思いますが、皆様のご協力をお願いいたします。

