

肌寒い日が増えてきましたね。あわら複合への行き帰り、少し外に出るだけでも「おお、寒い」と言われる方もいらっしゃると思います。体調を崩さないよう、防寒着の準備も早めをお願い致します。

※先日は満足度調査アンケートへのご協力ありがとうございました。結果は集計し、後日報告させていただきます。



いきいき

NO.39 令和元年 10月 だより

あわら複合ケアサービス
TEL：0776-77-2282
080-4361-4507(直通)
住所：あわら市二面2丁目 302 番地
ホームページ：www.naruzajp/

～RUN 伴 2019～

認知症になっても安心して過ごせる地域づくりを目指して、毎年開催されている『RUN 伴』。今年は 9/21(土)に、ランナーがたすきリレーをしながら街中を走り抜けました。あわら複合の皆さんも、準備として認知症のマスコットキャラクター『ロバ隊長』のしおり作り、当日にはランナーとの記念撮影でイベントを盛り上げました。



コスモスの壁飾りを作りました



おやつにホットケーキを食べました



～お知らせ～

先日ご案内させていただきましたが、10月より、消費税率の引き上げに伴い利用料金に変更となっております。利用者様、ご家族様にはご負担をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

～インフルエンザ予防接種について～

インフルエンザが流行する時期となりました。あわら複合は、抵抗力の低下した方もご利用されています。周りの方にうつさないために、また、うつらないようにするためにも、できるだけ予防接種を受けようようお願い申し上げます。



免疫力をつける食事について



免疫力とは

免疫力とは、身体に備わっている病気にならないための防御機能のことです。外部から入ってきた病原菌やがん細胞などを退治しているのが「NK細胞」と呼ばれる免疫細胞です。つまり免疫力とは、NK細胞の増減によって強くなったり弱くなったりします。そのため、NK細胞と呼ばれる免疫細胞を増加させる生活が、免疫力を高めることになります。



免疫力は体の状態や環境に影響を受ける

免疫力は、加齢や生活習慣、食生活、ストレスなどが関係しています。特に食事は、免疫力と深い関係性を持っています。バランスの良い食事を摂取することは、免疫力を高める上でとても重要です。



炭水化物の取りすぎに注意

炭水化物の摂りすぎは、老化が進みやすくなる『身体の糖化』を招くといわれています。そのため、ご飯やスパゲッティなどの炭水化物をたくさん摂取する人は、あまり摂取しない人に比べて寿命が短くなる傾向が見られます。

高齢者の場合、免疫力が衰えるとうなるか

20歳をピークとして、加齢とともにNK細胞と呼ばれる免疫細胞が減少し、さまざまな病気にかかりやすくなります。特に40歳以降は免疫細胞の減少傾向が強くなり、「風邪をひきやすくなる」「肺炎にかかりやすくなる」など、さまざまな病気やガンなどに罹患しやすくなります。

免疫力をつける食事とは

食事は食べ過ぎないこと、腹八分目の空腹状態であることが大切です。バランスの良い食事を、適量摂取するように心がけましょう。また、免疫力を高めるといわれている食材を積極的に取り入れることも大切です。

免疫力を高める食材（抗酸化食材など）

★トマト★

トマトに含まれる赤色素のリコピンは、抗酸化作用を持ちます。細胞を傷つける活性酸素の発生を抑制して、がんなどに罹りにくくしてくれます。



★発酵食品★

納豆やヨーグルト、チーズ、味噌などの発酵食品は腸内の善玉細菌を増加させて、腸内環境を整える作用があります。また、納豆にはビタミンK2が多く含まれており、カルシウムを骨内に蓄積しやすくする作用があり、高齢者の骨粗しょう症予防に効果的といえます。

★キノコ類★

キノコには多くの食物繊維だけでなく、「β-グルカン」という免疫を高める成分が多く含まれています。「β-グルカン」は、白血球の中にある免疫物質のマクロファージやリンパ球を刺激して活性化する作用を持つ栄養素です。そのため、キノコ類は免疫力が高まるといわれています。

★緑黄色野菜★

人参やかぼちゃ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜には、β-カロテンと呼ばれる成分が豊富に含まれています。このβ-カロテンには、がんの抑制効果があるといわれています。



★大豆類★

豆腐や豆乳などの大豆食品に含まれるのが、イソフラボンという強い抗酸化作用のある成分です。イソフラボンは強い抗酸化作用があるため、胃がんなどを予防する作用があるといわれています。 安心介護ホームページより引用

★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- 目標 ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
- ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
- ③ 地域に密着したサービスを提供します

