



地域包括支援センターだよ！

【問合先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

■ 免疫力をUP! して感染予防を心がけましょう

インフルエンザなどの感染症を予防するためには、こまめな手洗いやうがい推奨されていますが、それに加えて免疫力を高めることも重要です。免疫力は栄養・運動・睡眠によって高めることができます。マスクの着用や手洗いの習慣化を心がけるとともに、生活のリズムを整え、ウイルスから身を守りましょう。

免疫機能を高める5つのコツ

① 栄養バランスに気を付けよう！

1日3食、規則正しく、バランスに配慮した食事を心がけましょう。特に朝食は体温の上昇、基礎代謝量を上げる効果があるとされています。



② 適度な運動をしましょう

軽く汗をかく程度の運動は免疫力を高めます。軽いストレッチや散歩など、無理のない範囲で楽しみながら身体を動かして体温上昇を目指しましょう。

③ 身体を温め、冷えを防ぎましょう

免疫力が正常に保たれる体温は36.5℃程度であり、1℃下がると免疫力が30%低下するとも言われています。入浴時はゆっくり湯船に浸かる、暖かい飲み物を飲むなど、身体の温かさを保ちましょう。



④ 睡眠の質を高めましょう

質の良い睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長・修復、疲労の回復、自律神経を整えることにもつながります。

⑤ 思い切り笑いましょう

笑うと免疫細胞が活性化されると言われています。また、音楽を聴く、マッサージをするなど、自分が心地よいと思えることをして、ストレスを発散しましょう。



チャレンジ 脳トレ！

□・☆・○・△・▽に数字を入れて、足し算を完成させましょう。

○	+	☆	+	○	=	7
+		+		+		
□	+	○	+	△	=	12
+		+		+		
▽	+	□	+	☆	=	8
7		9		11		

☆1月号脳トレの答え：
「ある」の方には果物の名前が隠れています。
ゆびわ ぶどうかん てづくり かなしみ

Q&Aのコーナー ～認知機能低下～

Q. 認知機能の低下にはどのような兆候がありますか？

A. 日々の兆候として、以下の4点があげられます。

- 約束をよく忘れるようになった
- 身だしなみに関心がなくなった
- 趣味への興味がなくなった
- 家族・友人などとの会話が楽しめなくなった

多く当てはまるほど要注意！早い段階での生活習慣の改善や専門医への受診が、認知機能の低下にブレーキをかけ、現状維持や認知機能の回復につながります。ひまわりの里では、介護予防教室を実施しています。ご興味のある方はご連絡ください。

【問合先】高齢者・女性係 ☎65・0001