

ご利用者様  
ご家族様  
地域の皆様

## センター栄養・保健だより



社会福祉法人厚生福祉会  
東四つ木在宅サービスセンター  
施設長 梅村 茂

平素より当センターをご利用いただきまして、ありがとうございます。

寒い日が続く、体調が崩れやすい時期ですが、皆様お元気ですか？

全国的にインフルエンザが流行っています。しっかり予防して、元気に冬を乗り越えましょう！



### インフルエンザにご注意ください



38度以上の高熱、筋肉痛や関節痛、体がだるくなる、食欲がなくなるなどの全身症状、

咳や痰などの呼吸器症状だけでなく吐き気などの消化器症状が出ることもあります。

感染力が強く、咳やくしゃみ、それらに触れた手やドアノブなどを介して広がります。

また、高齢者は悪化しやすく、治りにくい場合かからないようにすることが大切です。



### インフルエンザは予防が大事

- ① 手洗いうがいをしましょう
- ② マスクをしましょう
- ③ 睡眠をしっかりとりましょう
- ④ バランスの良い食事を食べましょう
- ⑤ 部屋を加湿加温しましょう
- ⑥ 換気をしましょう
- ⑦ インフルエンザ予防接種をしましょう

※副作用や医師の指示等でうたない場合もありますが、  
かかった際は重症化が心配されます。特にご注意ください。



## ご注意ください！冬のトラブル



### ★ヒートショック・高血圧★

急に寒い場所へいくと、血圧が急上昇し心筋梗塞や脳出血の原因となることがあります。

浴室→脱衣所などの温度変化は特に注意が必要です。脱衣所を温かくしておく

入浴後はしばらくゆったり過ごすなどの工夫が必要です。

### ★転倒や転落などのケガ★

寒いと体の動きがにぶくなりやすいので、ケガが起こりやすい時期です。

動き始めは特に気をつけてください。

年末年始はお酒を飲む機会がある方もいらっしゃいます。

転倒しやすくなるため、ケガのないようお気をつけてください。

### ★低温ヤケド★

湯たんぽ、ホットカーペット、コタツ、ホッカイロなど

寒い冬の必需品ですが、長時間同じところを温めると

ヤケドになってしまうことがあります。

使用の際は十分お気をつけてください。

⚠低温ヤケドに注意⚠



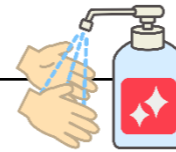
### ★窒息★

正月のお餅でノドを詰まらせてしまうことが毎年ニュースで流れます。

お餅を食べる際はゆっくりよく噛んで食べてください。

小さく切り分けるなどの工夫をしても良いですね。

冬のトラブルをしっかり予防し、穏やかな年末年始をお過ごしください。



### センターでの感染症予防について

職員は手洗い、マスクの着用をしております。

また、感染症の対応についての研修や情報共有を、適宜実施しております。

利用者様にも体温測定、手洗い、手の消毒、マスクの着用、こまめな換気をお願いしております。

寒い中、ご不便をおかけいたしますが、ご理解、ご協力いただきありがとうございます。

感染症にかかっている、症状がはっきりしない場合もあります。

いつもと違う様子がみられた際は早めの受診をしていただき、できる限りご自宅での療養をお願いします。

また、利用者様だけでなくご家族様が発症した場合も、センターへご一報ください。



# 免疫力を高めよう！

## 免疫力とは？

体内に入った病原菌やウイルスなどの異物から、自分自身の体を守る力のことです。

## 免疫力を高める食事の3つのポイント

### 1. 毎食、良質のたんぱく質を欠かさない

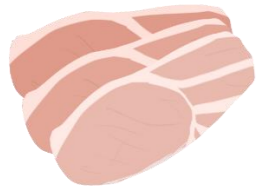
たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少して攻撃力が低下したり、粘膜のガードが弱まって外敵が侵入しやすくなったりします。たんぱく質は、食べだめができないので、毎食欠かさず食べることが大切です。

良質なたんぱく質とは？・・・たんぱく質を構成するアミノ酸は20種類あり、その中の9種類の必須アミノ酸は体内で合成できないため、食事から摂る必要があります。この9種類の必須アミノ酸をバランス良く含むたんぱく質が「良質たんぱく質」です。

肉や魚介類などの動物性たんぱく質や牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品です。

65歳以上の方が摂りたいたんぱく質は、1日体重1kgあたり1g以上（体重60kgの方は60g以上）と言われています。（厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020年版））

### ～ 一日に摂りたいたんぱく質の目安例 ～



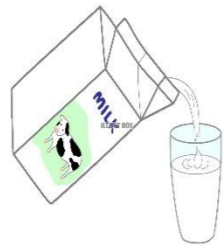
豚もも薄切り肉 3枚（1枚25g）  
たんぱく質 14.6g



納豆 1パック（50g）  
たんぱく質 8.3g



鮭 1切れ（80g）  
たんぱく質 17.8g



牛乳 1杯（200ml）  
たんぱく質 6.8g



卵 1個（50g）  
たんぱく質 6.1g

合計で53.6gになります。



## 2 腸内環境を整える食物繊維や発酵食品をとる

免疫細胞の6～7割が腸に集まっているといわれています。免疫力を高めるには腸内環境を整えることが大切になります。発酵食品には、乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌、麹（こうじ）菌といった善玉菌が含まれており、摂取することで善玉菌を増やす働きがあります。食物繊維は、便通を促し、善玉菌のえさになって善玉菌を増やし活性化させます。

発酵食品・・・納豆、キムチ、味噌、ヨーグルト、漬物など。



食物繊維・・・水溶性と不溶性の2種類があります。

水溶性食物繊維は、果物や切り干し大根やゴボウなどの野菜、海藻、こんにゃくなど。

不溶性食物繊維は、穀類、豆類、ナッツ類に多く含まれ便の量を増やして便通を良くします。

## 3 ビタミンA・C・Eをとる

ビタミンA・・・ウイルスは侵入したときに、これを処理する免疫システムの働きを促進し、白血球の働きを活性化させます。また、皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあり喉や鼻をガードします。

多く含む食材は、人参、豚・鶏肉レバー、ほうれん草など。



ビタミンC・・・白血球を増やす作用で免疫力を高めたり、白血球の酸化を防いだり活性化させる働きに関係しています。ストレスで消費されやすいビタミンです。

多く含む食材は、ブロッコリー、パプリカ赤、キウイ、柿、イチゴなど。



ビタミンE・・・ビタミンCと同様、侵入した外敵を退治する白血球の働きを高め、また白血球の酸化を防ぎます。

多く含む食材は、ウナギ・サンマ・イワシなどの魚やアーモンドなどの木の実、南瓜・アボカドなど。

