

免疫力アップの身体づくり

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。今一度皆さんの生活習慣を見直し、免疫力を高め、ウイルスに打ち勝つ身体作りを目指しましょう。今回は日々の暮らしの中で意識して欲しい3つのポイントをご紹介します。

①適度な運動

適度な運動によって筋肉や骨が刺激を受けて、免疫系の機能が落ちていた状態を元に戻してくれるという働きが期待できます。しかし、過度な運動をするとそれがストレスになり、かえって免疫細胞に悪い影響を与える可能性があるため注意しましょう。



②体温を高める

運動や入浴などで体温が上がる状態を作りましょう。体温が少し上がると免疫細胞が動きやすくなります。体温が上がると血流やリンパの流れが良くなり、その流れによって免疫細胞が、侵入してきたウイルスを捕まえやすくなります。



③腸内環境を整える

免疫を高めるには何か特定の食材を摂ればいいということではありません。食事のバランスを整え、空腹時の過剰摂取、食後すぐの睡眠を避けることで効率よく消化吸収され、代謝が良くなり腸内環境を整えることにつながります。体にある免疫細胞の多くは腸内に存在します。今回は腸内環境を整える食品をご紹介します。

善玉菌を含む発酵食品

ヨーグルト・納豆・味噌・漬物

善玉菌を増やす食品

海藻類・きのこ類・大豆製品・オリゴ糖を含む野菜や果物(玉ねぎ・ごぼう・りんご・バナナ等)



新人職員紹介

八木 伸彦さん
介護職員



10月からあじさいの郷に入職しました八木伸彦です。一緒に過ごす時間を少しでも楽しいと感じてもらえるように心掛けたいです。皆さん宜しくお願いします。

編集後記：寒さが残る中、当施設では新たな入所者様を迎え、笑顔溢れる日々を提供できるよう努めております。震災復興に心を寄せながらも、私たちも今後出来る事を精一杯努力していきたいと思っております。

社会福祉法人 鶴来会
あじさいの郷
AJISAI NO SATO

〒920-2132 白山市明島町春 130 番地
tel:076-273-0123 fax:076-273-3939

◆特別養護老人ホーム ◆ショートステイ ◆デイサービス ◆居宅介護支援事業所



広報 あじさいだより 令和5年度冬号

フードフェスティバル



いつもと違うメニューをいただきました。ラーメンや焼き芋、皆さんおいしそうに食べていました♡

良い年になりますように

白山ひめ神社へお参りに。お天気も良くゆっくりと手を合わせる事ができました。皆さんの幸せを祈りながら…





♪シングルベル シングル
ベル 鈴が鳴る♪
サンタさんからのプレゼン
ト、何がもらえるかなあ…?



機能訓練指導員がそれぞれの
ユニットを訪れ、運動やマッ
サージを行います。
気持ちよさそう～



新しい年を迎え、餅つきを行いました。利用者さんにも手伝ってもら
い大きな掛け声とともにカー杯お餅をつきました。



美味しそうなおはぎ
ができました！



皆で力を合わせて
よいしょっ！よいしょっ！

デイサービスでは、新年会を行いました。
かるた取りや福笑い、占いなどそれぞれがお正月遊びを
楽しまれていました。



ボランティアの方が来て下さり、デイサービスで
手品を披露していただきました。皆さんびっくり
したり笑ったりと、楽しいひと時を過ごす事がで
きました。
ありがとうございました。

第38回社会福祉施設利用者余技展覧会に
デイサービスの皆さんが作品を出品し、県社
協会長賞を受賞されました。今年の干支であ
る大きな辰をチラシや毛糸などで上手に表
現されていました。皆さん、おめでとうございます！

