



ファルマコム便り



待ちに待った桜の季節となり、やわらかな日差しが心地よく感じられるようになりました。街角や公園にも色とりどりの花が今を盛りと咲き乱れ、華やいています。引き続き花粉症、感染症の心配や不安もありますが、お天気の良い日には予防対策をとりながら、花を眺めたり散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか。

免疫力を上げよう!



◎免疫機能は、身体を若々しく健康に保つ力です。しかし、ストレスが過剰になったり生活習慣が乱れたりすると、正常に機能できなくなります。免疫が正常に機能するためのカギとなるのは、自律神経がバランス良く働いているかどうかです。

◎「免疫力」を上げるヒント

○身体を動かす

可能ならば、うっすらと汗をかく程度の時間、散歩をするなど運動の習慣をつけること。



○食事

良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが必要。和食は栄養バランスがよくおすすめ。



○ぐっすり眠る

夜にきちんと眠れば、昼間はすっきり起きて動けるようになります。睡眠のリズムを確保することが重要。

○よく笑う

笑うと副交感神経が優位に働き、NK細胞という免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっている。



○身体を温める

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まる。入浴はぬるめのお湯でゆっくりと。40度くらいのお風呂に10分以上つかるとよい。



○リラックスできる時間をつくる

責任感が強くまじめな人は、つい頑張りすぎて無理をしてしまいがち。適度に「手を抜く」ことも必要。自分の時間を作ってリラックスを。



ひとくちメモ!

高齢者の便秘の原因に大腸の働きの低下や食事量、水分摂取量の低下があります。便秘を防ぐために食物繊維を積極的に摂取するのが良いですが、食物繊維の多い食品は、固いものや、飲み込みにくいものが多いので注意が必要です。おからは食物繊維が多い食材ですが、ぱさぱさで食べづらいので、肉団子などに混ぜて食べやすくする方法もあります。

さくらみち あこ は
桜道 吾子より跳ねし ランドセル (ファルマコム K)

◎ファルマコムでも川柳を随時募集しています! お便りに掲載させていただきますので、担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ。



ファルマコム(株)介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号

電話 099-258-1314

ホームページ <http://www.pharmacom.jp>

5月のこよみ

5/3 憲法記念日

5/4 みどりの日

5/5 こどもの日

5/6 振替休日

5/10 母の日