

令和7年

4月

号



# 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、お天気の良い日は予防対策をとりながら、お花を眺めたり、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、からだ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」を上げるポイント

#### 1. 食事で高めるには



- ★粘膜内の低下した抗体の量を回復する  
ビタミンA  
・・・にんじん、豚肉、鶏レバー、ほうれん草など
- ★免疫細胞の働きを強化  
ビタミンC  
・・・ピーマン、キウイ、ブロッコリー、レモンなど
- ★活性酸素を抑制する抗酸化作用により免疫力を高める  
ビタミンE  
・・・かぼちゃ、アーモンド、胚芽油、前茶
- ★免疫細胞の6～7割が集まっているといわれる腸内環境を整える（善玉菌を増やす）  
発酵食品  
・・・納豆、キムチ、みそ、漬け物、ヨーグルトなど

#### 2. しっかりと睡眠時間をとる

- ・免疫を活性化させる物質が分泌され体の回復を早めます。
- ・睡眠のリズムを確保することが重要。



#### 3. 適度に運動する

- ・60分程度の中強度の運動が理想。
- ・散歩するなど運動の習慣をつける。  
※激しい運動は避けましょう



#### 4. 体を温める

- ・体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。
- ・入浴はぬるま湯のお湯でゆっくりと（40℃くらいのお風呂に10分以上）



#### 5. たくさん笑う・・・笑うことで免疫細胞であるNK細胞が増加します

- ・NK細胞は体内に発生したがん化した細胞を攻撃し消滅させる働きがあります。
- ・細菌やウイルスに対しても同様の働きをします。
- ・気の合う仲間やご家族との会話を楽しんだり、バラエティ番組を見るなど笑うことを見つけましょう。



#### 6. 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、つい頑張り過ぎて無理をしてしまいがち。
- ・適度に手を抜くことも必要。



★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！



### ファルマコム株式会社 介護支援事業所

〒890-0064

鹿児島市鴨池新町5番1号 鴨池ACアネックス1F

TEL:099-258-1314 FAX:099-258-1315

ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

### 5月のこよみ

- 3日 憲法記念日
- 4日 みどりの日
- 5日 こどもの日
- 6日 振替休日
- 11日 母の日

2月末現在 利用者 314名 サービス提供事業所 220ヶ所