花みずき通信

秋号

だんだん秋の色が濃くなってきましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。
清幸園では、新型コロナウィルス感染症蔓延の影響から、地域サロン「花みずき」の開催を見送らせていただいております。
今回は夏号に引き続き、皆さんの健康のお役に立てる情報をまとめてみましたので、ご覧いただければ幸いです。

清幸園　地域支援室

みんなで一緒に

免疫力を高めて病気に負けない体を作りましょう

免疫機能は加齢とともに低下すると言われています。今回は免疫機能を高める為、3つのポイントをあげましたので、日常生活の中で意識して取り入れてみましょう。

3つのポイント

①適度な運動に取り組みましょう！

ウオーキング等適度な運動は、体の中のさまざまな機能を高め、感染症の予防につながると言われています。「新型コロナウイルス感染症」で外に出る機会が少なくなった方も多いと思いますが、体力・筋力の維持のためにも、無理のない程度の運動を続けていくように心がけましょう。今回は、家にいても出来る簡単な体操を紹介します。

椅子に座ってリラックス

お腹に手を当て深呼吸

ゆっくり後ろを振り返る

両手を頭上に上げる

首を左右にゆっくり回す

耳が肩につくよう左右にゆっくり倒す

肩をゆっくり上げてストンと落とす

肩を後ろから前・後ろから前にゆっくり回す

3セットを目安に！
体調に合わせ、無理なくやってみましょう！

②ぐっすり寝よう！

良質な睡眠は、健康の基本です。睡眠は免疫細胞の働きを強めて、副交感神経の働きを優位にします。疲れたなと思ったら十分に睡眠を取り、免疫機能を維持させていきましょう。そこで、ちょっとしたポイントのご紹介です。

◎日中はカーテンを開けて、家を明るくして陽の当たる中で生活しましょう

日中、日光に当たらず照明の中で生活していると、夜に睡眠ホルモンが分泌されづらくなります。

◎朝食を取りましょう

朝食を取ることは、体のさまざまな臓器にも朝が来たことを知らせます。その結果、睡眠と覚醒のリズムが生まれます。

③栄養バランスのよい食事!

昔から「一汁三菜」と表現される日本食は栄養バランスの整いやすい食事です。主食・主菜・副菜には多種多様な食品を取り入れることで、多くの栄養素を摂取することができます。

地域の高齢者の皆さんやご家族が抱える福祉・介護・保健のお悩みについて様々なご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

清幸園　地域支援室　　電話番号：023-651-3325

特別養護老人ホーム清幸園

〒994-0007　天童市大字大清水４９１番地１　℡023-651-3325

https://www.tendo-seikouen.org

HPご覧いただけます