

天寿荘ヘルパー便り

2020年 4・5月発行 281号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>



「免疫力を高めよう！」

・ 免疫力とは

病気を免れる力の事です。

体に侵入してきた、ウィルス等から
体を守ってくれます。

病気にかからない為にも、免疫力を
高める事が大切です。



・ 免疫力を高めるために

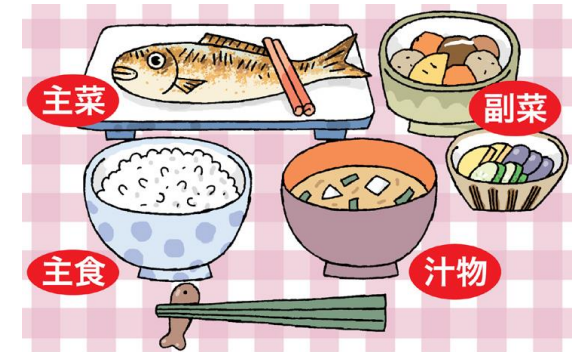
- 1、 腸の環境を整えましょう。
- 2、 栄養バランスの良い食事をしましょう。
- 3、 規則正しい食事をとりましょう。
- 4、 体を動かしたり、ストレスをためない、十分に休むことも大切です。



桜の花も満開になり、春の訪れを感じられます。
世間では、新型コロナウイルスのニュースが取り上げられて
いますが、体調を崩さないように、注意しましょう。
今月のテーマは「免疫力を高めよう！」です。

・ 免疫力を高める食材・食べ物

- ・ りんご、レモン、オレンジ、みかん
- ・ ヨーグルト
- ・ にんにく
- ・ れんこん、キャベツ、なす、大根
- ・ 緑黄色野菜
- ・きのこ類
- ・ 豆腐
- ・ 海藻
- ・ 緑茶



これらの食材や食べ物が、免疫力を
高めてくれるものと言われています。

普段の食事の中に、取り入れてみては
どうでしょうか。

