多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより

令和 2年 12月号 №358

今年もあとひと月となり、寒さも本格的になりました。今年の冬はラニーニャ現象で比較的寒いと言われています。
寒くなり新型コロナウイルス感染者が増加傾向にあります。
新型コロナウイルス感染予防には免疫力を高めていくことが重要です。
そこで、『日常生活で免疫力を高めるポイント』をお知らせします。

【 11月の活動件数 67件】

●申請手続き代行

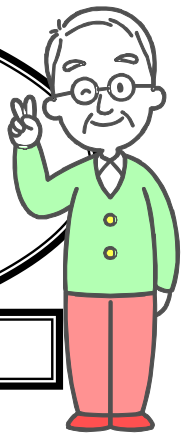
・配食サービス・見守り事業	3件
・生活管理指導員派遣	0件
・生活管理短期宿泊	0件
・緊急通報システム	1件
・紙おむつ支給申請	0件

●訪問・相談業務

・高齢者実態把握	0件
・医療・介護に関すること	53件
・その他	10件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

天寿荘 電話74－3100
天寿荘在宅介護支援センター 直通74－4818
坂井賢一 村島勲 尾形ひとみ 納富敦子



天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

はつらつ

令和 2年 12月号 №165

『日常生活で免疫力を高めるポイント』

① 質の良い睡眠をとる

メラトニン(睡眠ホルモン)は分泌される午前2時から4時の間にピークに達します。なるべく早く床に就き、この時間帯にしっかり眠れるよう、身体のリズムや睡眠環境を整えておきましょう。

② バランスの良い食事

体内にあるリンパ球系の免疫細胞の約7割は、腸に集まっています。したがって、多くの免疫細胞が働くためには、腸内環境をつねに良好な状態にしておかなければなりません。腸内環境をよくするには、善玉菌を増やす食物繊維や発酵食品を積極的に摂ることが大切です。

③ 体を温かく保つ

体温が1度℃下がると免疫力も大きく下がることがわかっています。体温が下がって血流が滞ると、免疫力を司っている白血球の動きや働きが悪くなってしまうのが原因です。さまざまな生活習慣の影響により、現代人は36℃より低い「低体温」の人が少なくありません。ウイルスに負けない体づくりのためには、体を温かく保つことから、はじめてみましょう。

～Yomeishu 次のすこやかさへ、一歩一歩より引用～