



サンタがデイサービスにやってきました！



デイサービスにサンタクロースがやってきて、クリスマス会を盛り上げてくれました。

クリスマス会では、感染症対策をしっかり行い、クリスマス・冬・雪にちなんだ歌を皆さんで歌い、職員のハンドベル演奏など、笑いあり、涙あり、拍手あり、コロナを忘れてしまうくらい、楽しい時間を過ごしました。



---看護師コラム---



「免疫力を上げて身体を守ろう！！」



身体に有害なウイルスや細菌が入ると撃退するシステムが作動します。例えば、風邪のウイルスが体内に侵入すると、免疫反応によって抗体ができウイルスを排除しようとします。侵入した異物から身体を守ってくれる、これが免疫力です。

免疫力を上げるには、体温を上げることが大切です。健康な人の平熱は 36.5～37.1℃ ですが、実は今 36.0 度以下の「低体温」の人が増えているそうです。

体温が下がると免疫力は低下してしまいます。体温を上げて免疫力を上げましょう！

<免疫力を上げていく方法>

- 体を温める**：腸がある腹部を温めることで免疫細胞の数が増えていきます。その為、湯たんぽなどでじんわりと身体を温めることや入浴時、湯船へ 5 分程度つかるなども良いでしょう。
- 白湯を飲む**：朝は 1 日の中で最も体温が低い状態なので白湯を飲みましょう。また、寝る前にも白湯を飲むことで体が温まります。
- 適度な運動**：1 日に 10 分程度の体操でも良いので、運動の習慣をつけることが大切です。可能ならば、うっすらと汗をかく程度の時間散歩が出来ると良いでしょう。
- 笑うこと**：笑うと副交感神経が優位に働きます。また、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ます。
- バランスの良い食事**：炭水化物（ご飯など）やタンパク質（肉・魚・卵・大豆製品など）、ビタミンやミネラル類（サラダ・煮物など）を摂ること、ストレスによる体温低下を防ぐ効果のある GABA（ギャバ）を含む食品（玄米、カボチャ、ジャガイモなど）を摂取することも良いです。

体温を 1 度上げる生活をして寒い冬を乗り越えていきましょう！！（デイサービス看護師より）

デイサービスの見学は随時受付

デイサービスのご利用を考えているご本人様・ご家族様の見学をいつでも受け付けております

発行：横浜市新杉田地域ケアプラザ
住所：横浜市磯子区新杉田町8-7
電話：(771)3332

発行年月日：2021年1月
発行責任者：薄井 恭一
FAX：(771)3334