

# あおば 2月号



免疫力アップに有効なものは？

栄養科主任 田島 靖子

インフルエンザが大流行中です！ 皆様、体調はいかがでしょう？

この季節には免疫力向上をうたった商品をよく見かけますね。免疫力アップには「バランスの良い食事」「適度な運動」「良質の睡眠」「ストレスの軽減」が有効と言われます。

バランスの良い食事が良いことはわかっていますが、毎日となると難しいですよ。そこで免疫力アップに有効な食材をいくつかご紹介します。

体温が1℃上がると免疫力が5～6倍になると言われています。体を温める食材と言えば「生姜」や「にんにく」。特に生姜は加熱すると増える「ショウガオール」が体を芯から温めてくれるのでお勧めです。

腸内環境を整えることも免疫力アップに有効です。体を守る免疫細胞は腸に7割が集まっていると言われています。腸内環境と言えば、発酵食品に多く含まれている「乳酸菌」や「ビフィズス菌」で、ヨーグルトはその代表格です。

免疫細胞はたんぱく質から構成されているので、良質なたんぱく質を摂ることも大切です。たんぱく質が不足すると体温の低下を招き、免疫力の低下につながる恐れがあります。

食事について書いてきましたが、免疫力アップで1番のお勧めは「笑う」ことです。笑うことで免疫細胞が活性化され、ストレスは軽減され、幸せホルモンが分泌され…と良いことばかりです。笑顔になれない日もあると思いますが、

「笑う門には福来る」。今年も始まったばかりです。笑顔でインフルエンザに立ち向かいましょう！「病は気から」と言いますものね。

# 行事紹介 新年会



各フロアにて新年会を行いました。獅子舞やおかめ、ひよっとこの練り歩き、書き初め表彰や大相撲、ゲーム等、新年を祝う催しが多く行われました。また、今年はフラダンス「ホクラニ」の皆様が素敵な踊りを披露してください、明るく、華やかな新年会となりました。たくさんの笑顔が見られ、よいスタートが切れたと思います。



## 6F イベント 餅つき&鏡開き

12月下旬、利用者様の「よいしょ〜」のかけ声で、力強く餅をつき、鏡餅を作りました。その鏡餅は、鏡開きに木づちで割りました。お餅の代わりに、利用者様と白玉団子を作り、ぜんざいにしました。



## 栄養科イベント

### ～ホットドリンクバー～

コーヒー、紅茶、ココア、コーンスープなどの温かい飲み物を選んでいただきました。飲み物の温かさや甘い香りに、心も体も温まりました。



## 壁画制作

鏡餅に見立てて今年の干支のへびを制作しました。へびのかわいらしい目と舌がポイントです。



## わかばカフェ

今月は2月19日(水) 14:00～  
 ・ミニ講座 介護保険の施設について (相談室)  
 ・介護予防体操  
 ご参加お待ちしております。

今月の予定  
 2日(日) 節分  
 14日(金) 誕生会



## 特定医療法人研精会 介護老人保健施設 デンマークイン若葉台

施設紹介  
 入所(認知症専門棟あり)  
 短期入所療養介護  
 通所リハビリテーション  
 訪問リハビリテーション

地域活動  
 介護予防サロンわかばカフェ

併設施設  
 稲城台病院  
 訪問看護ステーションゆい若葉台  
 介護支援センターゆい若葉台



★お気軽にお問い合わせください。  
 ★職員随時募集中  
 住所：稲城市若葉台3-7-1  
 電話：042-331-3030

