

コロナ感染拡大のなか、感染対策に気を使うことも多く、さらに寒くなってくると家に閉じこもりがちになってしまいますね。健康的な生活を送る基本は、バランスのとれた食事と適度な運動、しっかり休養をとることです。今回は、免疫力アップに効果的な情報をお伝えします。



しっかり食べて免疫力アップ！腸は全身の司令塔！

- * 食事の基本は1日3食 = 主食 + 主菜 + 副菜をバランス良くそろえましょう。
- * **乳酸菌や発酵食品**を加えると、**腸内環境の改善**に効果があります。
- * 便秘を改善すると、おいしく食事を食べられます。

※発酵食品を使った調理例



ささみチーズカツ おろし納豆

【ささみチーズカツ】

ささみは低カロリーでたんぱく質が豊富です。チーズにもたんぱく質が多く含まれており、筋肉の維持や免疫力の維持に効果があります。

チーズにはカルシウムも多く含まれており、骨粗鬆症予防に役立つだけでなく、筋肉運動や神経伝達にも効果があります。ただ、チーズには塩分が多く含まれているため、食べすぎには注意しましょう。

【おろし納豆】

納豆にはビタミンKが多く含まれており、骨を強化し骨粗鬆症の予防に効果があります。

また大根には納豆に欠けているビタミンCが豊富に含まれており、胃腸の消化作用を助ける働きがある消化酵素も含まれています。



バランスよく
きちんと食べる

食事

運動

日常的に体を動かす

休養

疲れを残さない

お通じにも関心を持ってね♡

しっかり食べて、ちゃんと排泄！
便は健康のバロメーターです。
色や形、においにも注意！



手軽にできる**ラジオ体操**や**散歩**がおすすめです。 *人込みは避けましょう

日光浴で免疫力アップ！

ビタミンDは、カルシウムの吸収を良くする骨形成に必要な成分。日に当たることで皮膚からつくられます。

夏：木陰で30分

冬：1時間程度

窓越しで手や顔が日に当たるだけで十分です♡



日光浴



質の良い睡眠を



睡眠により身体の細胞の働きが活発になり免疫力を高めます。就寝の30分前までに入浴をすませるようになると睡眠導入効果があります。

ゆっくり入浴

38～40度程のお湯に20分程度で。

* 保湿効果のある入浴剤を入れると乾燥も防げ、リラックス効果もあります。



手荒れ対策はしっかりと！

これからの季節は肌も乾燥しがち。手洗いやアルコール消毒での手荒れに注意が必要です。保湿クリームなどで乾燥を防ぎましょう。

*引き続き感染対策を！

寒くなってくると、窓を閉め切って換気を忘れがち。1時間に1回5～10分程度は窓を開けて換気しましょう。



手洗い



消毒



うがい



マスク



換気

おしらせ

「長生き体操」

* 月曜日～金曜日 11時～10分程度

* 外来待合ロビーで実施しています

佐原病院で考案した体操です。手洗いの基本、肺炎予防、認知症予防に効果のある運動を組み合わせた体操となっています。ぜひ、毎日の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

