

令和3年3月の春がやってきます。
 新型コロナ(COVID19)のワクチン接種が開始されます。
 体調に異常がない人は受けましょう。

医療法人 松清会 理事長 松本清



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	テーブルゲーム かるた取り	体を動かそう 金魚すくいゲーム	カラオケ	音楽療法		
7	8	9	10	11	12	13
	布のメモカバー作り					
14	15	16	17	18	19	20
	カラオケ	音楽療法	春のお茶会			
21	22	23	24	25	26	27
	4月のカレンダー作り		大正琴 春の演奏会	4月のカレンダー作り		
28	29	30	31			
	体を動かそう このボール受け止めて		テーブルゲーム 輪ゴムぐるぐる			

※上記の空欄は送迎時間、体温、血圧測定などの記録としてご自由にお使い下さい。

《withコロナの時代で大切なこと》

昨年からはまった新型コロナウイルスですが、いよいよ皆さまのすぐ近くまで迫っています。いくら自分自身が気を付けていてもかかってしまうことがあるというのが現状です。

そこで、もしかかっても重症化させないことがとても大切です。高齢者や基礎疾患をお持ちの方は重症化しやすいということが言われています。これには免疫力も関わっています。

人間の免疫力の7割が腸で作られています。腸の状態を良好に保つことが免疫力を高め、コロナに負けないカラダを作ることにもつながります。

ではいったいどうすれば腸の状態は良くなるのでしょうか。今号から3回に分けて腸の状態を整える方法についてご紹介します。

まず1回目の今回は普段の食生活から腸の状態を良くするというお話です。

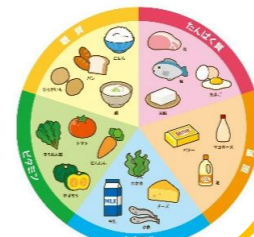
腸内環境を整えると免疫力を高めることができます。特に腸内の善玉菌を増やすことが効果的と言われており、それには発酵食品やオリゴ糖、食物繊維を摂取することが良いとされています。

さらに免疫細胞の働きを高めると言われている栄養素もあり、その中にはビタミンA、C、Eなどがあります。これらの栄養素の含まれる食材を日頃から意識して摂ると良いでしょう。

ただこれらを意識しすぎるあまり他の栄養素が不足してしまったり元も子もありません。免疫力を上げる基本は「バランスの良い」食事です。好き嫌いをすることなくこの機会に色々なものを食べるようにしましょう。

免疫のお話をしたのもう一点、日頃から体温を上げる意識をしましょう。体温が1℃下がると免疫力は30%も下がると言われています。先程の食事の件でも同様です。身体が温まる食材・食事を摂ることをお勧めします。逆に冷たい飲み物などは体温を下げることもつながりますし、ダイレクトに胃や腸に入ることによって腸に大きな負担をかけてしまいます。

コロナ禍の日常において毎日体温を測ることが当たり前になってきたこのタイミングで自分自身の体温に意識を向けてコロナの重症化しないカラダ作りを心がけましょう。



2月の様子



3月のカレンダーは菜の花とつくしをイメージしました。



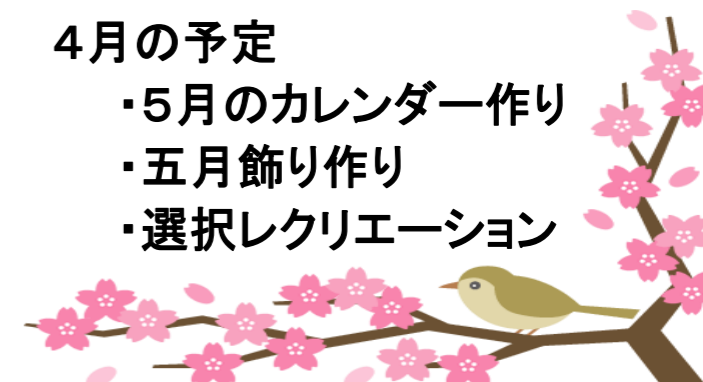
2月2日は毎年恒例の節分ゲームをしました。今年はコロナ禍ということもあり皆さまもストレスが溜まっていたようで鬼の絵に向かって勢いよく豆の代わりのボールを投げていらっしゃいました。



今年のお雛様の衣装は毛糸の三つ編みで作りました。昔は娘の髪の毛をよく三つ編みしたなんていうお話も聞かれました。

4月の予定

- ・5月のカレンダー作り
- ・五月飾り作り
- ・選択レクリエーション



体験利用 随時受付中!!

望メディカルデイサービス

〒458-0910 名古屋市緑区桶狭間森前1106番地

TEL 052-626-0067 Fax 052-626-3021

生活相談員: 川端 佳子 山田 由香