



ご挨拶

2023年は物価高など生活に直結する問題もありましたが、WBCでの侍ジャパンの活躍や大谷翔平フィーバーなど楽しい話題もたくさんありました。世の中、色々ありますが一年をプラス思考で過ごしていくために、何か目標を持って生活すると楽しいこともあると思います。健康で元気に過ごせるための取り組みなどを行いたい方がいましたら、お手伝いいたしますので地域包括支援センターへご相談ください。

センター長 福島 将恭

免疫力を高める方法

寒さと乾燥で風邪を引きやすい季節になりました。コロナ、インフルエンザ、ノロウイルスなど心配な感染症がいっぱい…。今回は、免疫力を高めて風邪を引きづらい身体づくりについてお知らせします。

①身体を動かす



「少しきつい」位の運動をうっすら汗をかく程度の間できるとよいです。早歩き、階段の上り下り、今の季節、除雪も立派な運動です。
身体を動かすと体温が上がり、免疫細胞が活性化するため免疫力が高まります。

②食べる



- ・タンパク質(肉、魚、卵、豆類、乳製品)⇒免疫細胞や、熱を作り出す(体温を上げる)筋肉の素。
- ・ビタミン(野菜、果物など)⇒鼻のどの粘膜保護、抗酸化作用で免疫力を高めます。
- ・発酵食品(ヨーグルト、納豆、みそなど)
食物繊維(海藻類、きのこ類など)
⇒腸内環境を整え免疫力を高めます。
- ・炭水化物(ごはん、パン、めん)⇒免疫細胞が働く源。
要するにいろいろな食品を偏りなく食べましょう。

③ぐっすり眠る よい眠りのために、取り組んでみてください。



- ・日中身体を動かす。
- ・寝る3時間前までに食事をすませる。
- ・夜はカフェイン入り飲み物(コーヒー、紅茶、緑茶など)やお酒を飲まない。
⇒寝つきや、夜のトイレ回数にも影響します。
- ・夜はたばこを吸わない。
- ・入浴は寝る90分までにすませる。
- ・寝る前は照明を暗めに、暑すぎや人の声は眠りを妨げるので環境を整えましょう。

④よく笑う



笑うとNK細胞(免疫細胞)が活性化します。
楽しいこと、好きなことをして笑いましょう。

⑤身体を温める



体温が下がると、免疫細胞の働きが悪くなり風邪を引きやすくなります。シャワーよりもお湯につかって身体を温めましょう。

感染予防には、手洗い、マスク、ワクチン接種。
賞味期限切れの食品にも注意しましょう。

それ買おうの



介護保険制度の福祉用具貸与

福祉用具貸与とは、手すり等の福祉用具を月額でレンタルできる介護サービスです。

介護サービスのため、利用する場合は要介護認定の申請、ケアプラン(介護計画)の作成等が必要になります。

福祉用具利用の効果として、下記の3点等が期待できます。

- ① 動作が安定し転倒等の事故の危険性を軽減できる(重度化防止)
- ② 起き上がり等、一人でできなかった動作ができるようになる(自立支援)
- ③ 一人でできる動作が増え介護者の負担が軽減できる(介護者の負担軽減)



歩行車



手すり

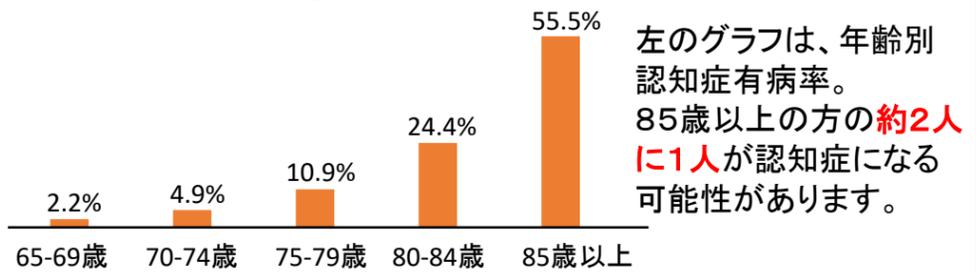


電動ベッド



車椅子

認知症マメ知識



左のグラフは、年齢別認知症有病率。
85歳以上の方の約2人に1人が認知症になる可能性があります。

「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業)より算出

ほっこり川柳 テーマは「歯」



朝磨き デンタル鍛え 笑顔映え
 笑顔映え 白い歯唄う カラオケに
 リハビリの 辛さに奥歯 くいしばり
 人前は いやだ、いやだよ、歯は磨き
 金歯にて 祖父母笑うは 今昔

おもしろおかし在宅介護 ⑧ ～沖縄旅行は思い出いっぱいの珍道中 パート2～

永山在住 T様(60才代) 母F様(90歳代 要介護5)

認知症の母親を介護している永山在住の方。認知症の介護のことは素人でしたが、サポーター養成講座などで学び、楽しく元気に介護されています。



沖縄に行く前に、姉(本人の長女)のいる東京に1泊しました。

桜の美しい季節、皇居を散策いたしました。観光客がいっぱいです。姉と私と腕を支え歩いていると、「もう嫌だ!」と座ってしまいます。歩道の縁石に座り込み、立ち上がろうとしません。すると、警備の方が見るにみかねて、「おぶりますよ」と笑顔で声をかけてくれました。本人は満面の笑みで「私、重たいよ」と答えています。結局、おぶってもらい、皇居の散策を楽しめました。美しい桜をみながら、「ここは美智子皇后様が住んでいるところだよ」と伝えると、大正生まれの母は、「ありがたや。ありがたや。」と両手をあわせて拝んでいました。

私たち姉妹は暑くて暑くて、皇居のお水をペットボトルに入れ、いただいたときの美味しさは忘れられません。水道水だったようですが、とてもおいしく母も大喜びです。警備の方に感謝し、沖縄旅行での不安も感じながら、沖縄に向かいました。

翌年、皇居に車いすが設置されたことをニュースで知りました。もしかしたら、母のことがきっかけになったのではと思っています。いろんな場所が、年齢や障害に限らず、どなたでも楽しめるようになると良いですね。

