



# 介護者だより No.376

令和2年12月1日  
多可町社会福祉協議会発行

インフルエンザが流行する季節となってきましたが、体調は崩されていませんか。今年の冬はインフルエンザだけでなく、新型コロナウイルスも流行していますので、手洗い・うがいをしっかりして体調を崩さないように過ごしたいですね。

さて、多可町介護者の会では、11月10日に11月のつどいを開催しました。今回は、あすなる喫茶の美味しいモーニングとカラオケでリフレッシュされました。たくさんの方が歌を歌われ、一足早い歌合戦となりました。今回の介護のポイントは、インフルエンザや新型コロナウイルスに負けず、元気に介護ができるように免疫力を高める方法を掲載していますのでご覧ください。



モーニングがくるまではおしゃべりタイムでした♪

## 介護のポイント☆「免疫力を高めるには？」

☆免疫力を上げる方法

### ①腸内環境を整える

腸は免疫力の約7割をつかさどっているといわれる最大の免疫器官です。腸内環境をよくすることは、免疫力アップにつながります。

### ②免疫を正常に保つ

体と外界の接点になるのが粘膜です。

免疫を健康な状態に保っていないとウイルスや細菌が簡単に侵入してしまいます。

### ③内臓温度を上げる

内臓温度が1℃下がると免疫力が30%下がるといわれています。

体を内側から温めることで免疫力アップにつながります。

### ④血流を促進する

血流の中には免疫機能を持つ白血球が存在し、白血球が体内をめぐることで異物を取り除いてくれます。



☆免疫力を上げる食材・飲み物

### ・ヨーグルト

腸内環境を整えてくれます。

### ・納豆

腸内環境を整え、食物繊維も豊富です。

### ・しょうが

内臓温度を上げてくれます。

### ・長ねぎ

焼くことで免疫調整効果が上がります。

### ・にんにく

血行促進作用や免疫細胞を活性化する働きがあります。

### ・きのこ類

しいたけ・しめじ・えのきたけなどに免疫調整作用が含まれています。



### ・緑茶

カテキンが含まれてインフルエンザなどを防ぐ効果があります。80℃程の熱湯で最も抽出されますが、粉末の煎茶なら低温でも抽出されます。

### ・紅茶

紅茶ポリフェノールがウイルスの感染力を弱めます。ミルクを入れると紅茶ポリフェノールが機能しなくなるため、ストレートティーかレモンティーで飲むのがおすすめです。

### ・りんごジュース

りんごの皮にはビタミンAが豊富です。皮ごとりんごジュースにするのがおすすめです。



<https://www.msn.com/ja-jp/lifestyle/lifestylegeneral/> ウイルスから身を守る！免疫力を高める最強食品より

## 多可町介護者の会

### クリスマスケーキ作りのご案内

と き 12月24日(木)

午後1時30分～3時30分

ところ 八千代コミュニティプラザ  
(八千代区中野間)

参加費 1,000円(当日徴収)

持ち物 エプロン、三角巾  
ハンドミキサー(あれば)

〆切り 12月17日(木)

1人1個のお土産つき♪

※各自新型コロナウイルス対策をお願いします。



《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425

加美支部 30-8151

八千代支部 37-0360



※介護者だよりはみなさんから寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金を使って発行しています。