

令6年度

デイケア 3月の予定

ちぎり絵教室

バレンタイン 手作りケーキ

イチゴキー ホルダー

様

日	月	火	水	木	金	土
弥生				1	2	
					ひなまつり	ひなまつり
3	4	5	6	7	8	9
	体力測定 カレンダー 	体力測定 カレンダー 	体力測定 カレンダー 	体力測定 カレンダー 	体力測定 カレンダー 	体力測定 カレンダー 
10	11	12	13	14	15	16
	リハビリ活動	リハビリ活動	2月分集金日 初代イ デイ喫茶	2月分集金日 デイ喫茶 ボランティア ちぎり絵	2月分集金日 リハビリ活動	2月分集金日 リハビリ活動
17	18	19	20	21	22	23
	2月分集金日 リハビリ活動	園芸 ポット種まき リハビリ活動	リハビリ活動	リハビリ活動	行事食 桜お花見	行事食 桜お花見 お花見
24	25	26	27	28	29	30
	桜お花見	桜お花見	桜お花見	桜お花見	リハビリ活動	リハビリ活動
31		お花見				

※予定を変更する場合があります。(利用者様の許可に基づいて写真掲載致しております。)

免疫と栄養



免疫とは
生体に侵入する細菌やウイルス、体内に生じた癌細胞、古くなった細胞など、異物として認識して排除すること。

つまり、免疫力が低くなると、がんやインフルエンザなどの様々な病気にかかりやすくなってしまいます。免疫機能をサポートする栄養素を紹介します。

ビタミンAとC

食べ物やそのカス、空気を通る管を覆っている**粘膜上皮組織***の材料です。

ビタミンD

免疫細胞*にはビタミンDの受け皿があり、ビタミンDは免疫調節を担う。

ビタミンE

リンパ球の生産に関与、ナチュラルキラー細胞・好中球の貪食作用が活発化する。

その他

亜鉛・セレン・鉄・**プロバイオティクス***が免疫機能をサポートします。

粘膜上皮組織

この組織の正常な働きは、異物の侵入を粘膜バリアにより阻止、腸では免疫物質が産生され病原体の感染を防ぎます。

用語解説

免疫細胞

白血球(リンパ球など)のことであり、外から身体の中に侵入してきたウイルスや細菌などの有害物質から身体を守る免疫細胞です。

新型コロナに負けない！ 免疫力を高めよう！！

宝グループ健康保険組合

新型コロナウイルス感染症の予防のためには、咳エチケットやこまめな手洗い、人との接触の機会を減らすことに加えて、普段からの生活習慣で体の免疫力を高めておくことが大切です！

免疫の仕組み



免疫力とは、細菌やウイルスなどの病原体から、からだを守る防衛システムのことでです！

私たちのからだには、細菌やウイルスなどの病原体を体内に侵入させない「**粘膜免疫＝防御**」と、粘膜免疫を突破して体内に侵入してしまった病原体と戦う「**全身免疫＝攻撃**」という2段階の免疫システムが備わっています。

第1段階：粘膜免疫＝防御



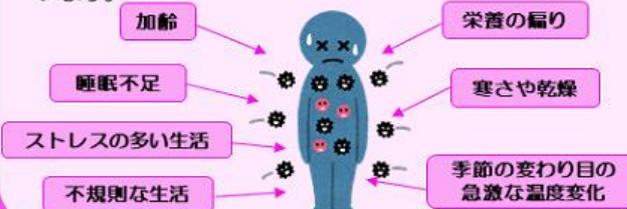
第2段階：全身免疫＝攻撃



感染そのものを防ぐためには、粘膜から体内への侵入を防ぐ粘膜免疫を高めることが大切！！

免疫力が低下する主な要因

生活習慣の乱れやストレスなどの原因により、からだの免疫システムがうまく働かず、免疫力が低下している人が増えています。



免疫力を高める生活習慣

腸内環境を整える

免疫細胞の約7割が腸内に！！栄養バランスのよい食事を基本に、発酵食品や食物繊維をとりましょう！



適度からだを動かす

体温が上がると免疫力アップ！適度からだを動かして体温上昇を目指しましょう！



免疫力アップの4つのポイント

就寝前
湯船につかり、からだを温める

質のよい睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えることにもつながります！

つくり笑いでも効果があります！

深呼吸
笑うことで免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力がアップします！

睡眠の質を高める

ストレス解消と笑い