デイサービス うんどう会

たから新聞

11月

2021年10月25日
～第67号～

共立介護福祉センターたから
〒400-0034
甲府市宝1-4-16
デイサービス
TEL：223-8102
ショートステイ
TEL：223-8103

秋も深まり始め朝夕とめっきり寒くなってきましたね。季節の変わり目なので皆さん体調には注意しながら、美味しい物をたくさん食べて身体をよく動かしましょう。

デイサービスセンターでは寒さに負けない為に、秋の運動会を開催しました！♪ 選手宣誓から始まり、玉入れ、棒送りなどの白熱した試合を繰り広げました◌́‿◌̀

選手宣誓

ショートステイ

ショートステイでは、利用者の方と一緒に縫物を行いました☆「目が見えづらくなった、手先の動きが悪くなった」とよくお話しされていますが、いざ針を持つと、チクチクとスムーズに縫われている姿にビックリ◉◉ 昔からの習慣は身体が覚えているようです♪

また、個別機能訓練としてリハビリスタッフが、訓練に力を入れています♫「生活の中で身体を動かす事を意識しています！家での生活につながるよう、しっかり訓練を行っていきます☆」 BY リハビリスタッフ★

ウイルスに負けない免疫力を!!

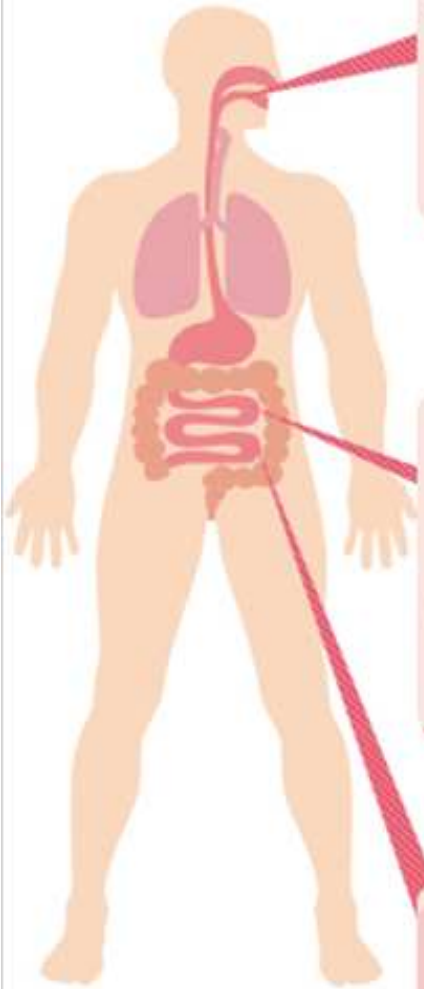
免疫とは体内で発生したガン細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し撃退する**自己防衛システム**のこと。免疫の仕組みは実に精巧にできており、いくつもの免疫細胞が協調しあって働いています。もし、免疫というシステムが体から無くなったとしたら、私たちはすぐに何らかの病気にかかってしまうのです。

免疫システムは15歳までに出来上がり、20歳を超えると免疫力は落ちていきます。そのためにも、免疫力を高めることが重要と考えます。下記の図を参考に免疫力を高めて、ウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。

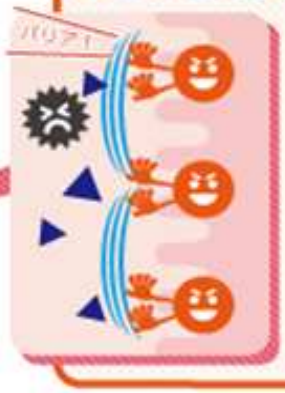
たんぱく質

ウイルスに対抗するための免疫細胞を作る!

免疫細胞の**主材料**となるのがたんぱく質です。



ビタミンA



のどや鼻などの粘膜で細菌をバリア!

ビタミンAは粘膜を作る働きがあります。不足すると、のどや鼻が乾いて風邪をひきやすくなります。

ビタミンD

侵入してきたウイルスをディフェンスする司令塔!

免疫を調整する役割があります。
免疫細胞を増やす働きも。

乳酸菌 食物繊維

腸内環境を整える!

免疫細胞を**活性化**させる役割があります。