

たから大運動会

10月に入り朝晩の寒暖差もあり、
体調を崩しやすい時期となりました。
皆さんお体に気をつけてお過ごしください。



さて、たからセンターでは秋の大運動会を開催しました。
玉入れ、ボール回し、パン取り競争をしました。
皆様各々が切磋琢磨し競い合い楽しんでおられました。



パン食い
競争



たから新聞



ホームページで
ブログを掲載中
ぜひご覧ください。
QRコードはコチラ



フラダンス



モア+・フラ・サークルの
みなさんがフラダンスを
披露しに来所してくださいました。
心が穏やかになるような
ダンスでした。
ありがとうございました。(^^)



2024年6月25日
～第100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

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。

