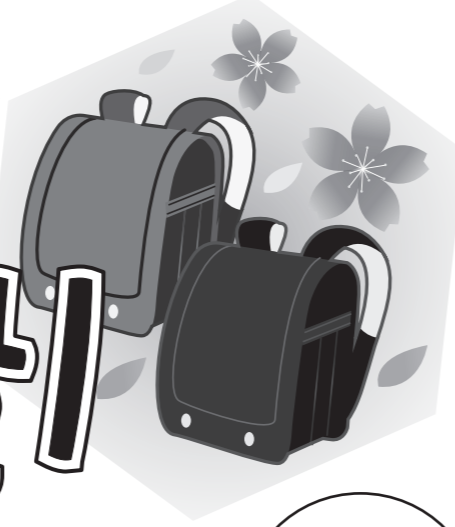


# ケアランド

# いきいき



令和3年

4月 第142号

## ケアランド通信「いきいきだより」

令和3年4月1日(木)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

1年のうちで一番免疫力が下がるのは、冬の寒いころと思われがちですが、実際は春から夏にかけてなのです。まずは「うがい・手洗い」をしっかり行い、外からの

「免疫力」があるからです。ウイルスだけでなく、ほこり・汚染物質等に常にさらされている身体。それでも病気になるのは有害物質から身をまもる

「免疫力」があるからです。ウイルスだけでなく、ほこり・汚染物質等に常にさらされている身体。それでも病気になるのは有害物質から身をまもる

重要なことです。免疫力を上げることで、風邪などにもかかりにくく、治癒力を高めることができます。免疫力が高ければ万一反感染症にかかっても重症にならずにすむことがあります。

昨年今頃、7都府県に「緊急事態宣言」が出され、ステイホームが叫ばれていました。この1年でウイルスなどの感染症にかからない為にマスク、手洗いなどで感染を防ぐ事も当たり前になりましたが、自分自身の免疫力を高めておくことも重要なことです。

## 特集

# 免疫力を向上させまじやう！

有害物質を身体に入れないようにし、免疫力を上げる努力をしていきましょう。

### 免疫力アップの習慣・ダウンの習慣

#### 免疫力を高める習慣

- ・適度な運動
- ・ポジティブな思考
- ・体を温めること
- ・食事
  - ・ビタミンA・C・E
  - ・良質のたんぱく質
  - ・少量のアルコール

#### 免疫力を下げる習慣

- ・加齢
- ・激しすぎる運動
- ・睡眠不足
- ・精神的ストレス
- ・ネガティブな思考
- ・不活動
- ・昼夜逆転
- ・過度のアルコール

では、簡単にはじめられる免疫力を上げる方法を紹介します。

#### ① 運動をする。

早歩き等でもよいので適度な運動を定期的に行う。血液循環を良くし筋肉量を上げます。

#### ② リラックスする。

副交感神経優位の状態になると、白血球の中でもリンパ球の割合が増加します。リンパ球はリンパ液と血液中を行き来しながら、病原体や異物の侵入に備えています。

#### ③ 疲れをためない。

疲れやストレス、栄養不足なども免疫力低下の影響を強く受けます。仕事が忙しいときや環境の変化があると風邪をひきやすくなるのはそのためです。

#### ④ そしてもう一つ免疫力を上げる

「ツボ」は東洋医学で、古代中国に端を発し、2000年以上の歴史を誇る医学理論です。東洋医学の治療の中でも根幹といっても過言ではありません。ツボというのは東洋医学において、病気の治療点であると同時に、診断点としても機能する場所をいいます。特定のツボを押すと痛みがあるといった場合、どういった症状なのかを見出せるといわれています。

# ケアランド

スマートフォンや携帯電話等で読みとり、チェックしてください。



## 和通グループ

### ケアランド

- ◆ 居宅介護支援(ケアマネ)
- ☎ 通所介護(デイサービス)
- Ⓐ 訪問介護(ヘルパー訪問)
- ☎ 訪問介護(介護タクシー)



ケアランドかつらぎ  
TEL 0736-23-1112  
伊都郡かつらぎ町大藪136-2

ケアランド高野口  
TEL 0736-42-3688  
橋本市高野口町名倉234

ケアランド和歌山  
TEL 073-474-4210  
和歌山市黒田279-4

ケアランド紀の川  
TEL 0736-77-5231  
紀の川市豊田43-5

ケアランド伊都  
TEL 0736-22-2125  
伊都郡かつらぎ町笠田東72-3

ケアランド橋本  
TEL 0736-32-9354  
橋本市東家1-392-5

ケアランド御坊  
TEL 0738-24-1094  
御坊市野口1184

### 住宅型有料老人ホーム

シルバーレジデンス城西  
TEL 073-424-0311  
和歌山市北汀丁13

シルバーハイム太田  
TEL 073-473-0510  
和歌山市鳴神798-1

シルバーハイム新在家  
TEL 073-475-4676  
和歌山市新在家91-1

若宮シルバーハイム  
TEL 073-402-1101  
和歌山市有本653-2

御坊シルバーハイム  
TEL 0738-24-0125  
御坊市野口字小瀬1351-1

和歌山シルバーハイム  
TEL 073-441-7455  
和歌山市三葛528-1

シルバーハイム太田II  
TEL 073-473-5522  
和歌山市鳴神784-4

伊都シルバーハイム  
TEL 0736-43-2110  
橋本市高野口町向島171-4

隅田シルバーハイム  
TEL 0736-33-6660  
橋本市隅田町垂井字女商坪61-10

## ケアセクション

- Ⓐ 訪問介護(ヘルパー訪問)
- ☎ 通所介護(デイサービス)
- ☎ 訪問介護(介護タクシー)
- 🏠 放課後等デイサービス
- 👶 児童発達支援

ケアセクション伊都  
TEL 0736-42-3910  
橋本市高野口町名倉234

ケアセクション和歌山  
TEL 073-475-0322  
和歌山市黒田279-4

ケアセクション和歌山  
TEL 073-471-5001  
和歌山市鳴神803-1

児童デイサービス  
TEL 073-475-0322  
和歌山市黒田18-4

社会福祉法人 きのくに福祉会

ごぼうの郷  
特別養護老人ホーム  
ごぼうの郷 デイサービス  
ケアランドきのくに  
TEL 0738-22-5500  
御坊市熊野44-4

ゆあさの郷  
TEL 0737-63-3507  
有田郡湯浅町大字湯浅2834

**ウチの自慢コーナー**

マロン(♂) 胃腸が強いけど甘えん坊  
トイ(♀) 人懐っこくて愛嬌いっぱい

2匹とも、もうおじいちゃんワンコだけどまだまだ元気いっぱい走り回ってます。

**季節の変わり目です。**

体調の変化を感じたり、ストレスがたまっていると感じることは無いですか？インフルエンザ、感染症も予断を許さない時です。マスク・手洗い・バランスの取れた食事が大切。お困りごとがあれば気軽に**お電話**ください。

毎月第3日曜日に開催しておりました「ふれあい」は自粛とさせて頂きます。

【お問い合わせ】**0120-75-0309**  
ケアランド和歌山

季節のおすすめレシピ

あと一品の時にどうぞ ツナキャベツ

作り方

- 1 キャベツは千切りにします。
- 2 お皿に入れ、水を少し入れてラップをかけてレンジで3分ほど加熱します。
- 3 水気を切りツナ缶と和えます。
- 4 塩コショウ・マヨネーズで味付けします。ポン酢でもさっぱりしておいしいです。



材料(2人分)

- キャベツ ..... 3~4枚
- 塩コショウ ..... 適量
- ツナ缶 ..... 1缶
- マヨネーズ ..... 適量

by 坊ちゃん

人間の身体には360余りのツボがあるとされています。免疫を上げる効果のある代表的なものを紹介します。

足三里(あしざり)

足にある万病に効くツボとして知られており、松尾芭蕉も足三里に灸をすえながら全国行脚したそうです。胃腸の働きを整えることで免疫力、特に腸管免疫を高めることが期待できます。



ひざのお皿下外側のくぼみから指4本分の所に位置します。

百会(ひゃくえ)

頭頂部、左右の耳を半分前に折りその左右の耳を上角の延長線と身体の中心を交わる場所。気の集まる場所と言われ、全身の循環がよくなり認知症の改善や神経症の方にも期待できます。

場所

両耳を結ぶ線と顔の正中線が交わる、頭のてっぺんのくぼみにあるツボ。



押し方

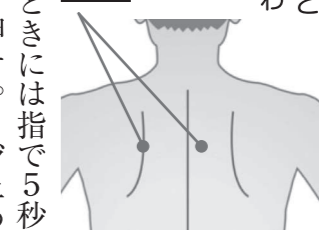
指の腹でゆっくり押し。



肺俞(はいゆ)

その名の通り肺に関係するツボで肩甲骨の間あたりにあり、外から身を守る力をアップさせてくれます。肺を元気にすると、外からの邪気(寒気・風・湿気・熱・乾燥等)の侵入を防ぐことができます。これができるといわれています。

押し方



ツボを押すときには指で5秒かけてゆっくり押し。3秒止めてからゆっくりはなす。これを3~5回ほど繰り返します。強さは「気持ちがいい」程度です、押しすぎには要注意です！

また体温が1度さがると免疫力も大きく下がることがわかっています。身体を冷やさないようにし、ウイルスに負けない身体づくりのためにできることから取り入れてみてはいかがでしょうか。春・夏に向かって「免疫力」をしっかりと高めて、キープしていきましょう。

【参考】

鍼灸サロンカリスターホームページ

養命酒ホームページ

豊橋ハートセンターホームページ

【文責】

ケアランド御坊  
サービス提供責任者 寒川玲子

このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。(下欄を切り抜いてご利用ください。)みなさまのご応募お待ちしております！

締切り: 4月30日(金)当日消印有効  
※当選者は次々号にて発表します。

【宛先】  
▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341  
和歌山市黒田279-4  
ケアランド和歌山  
「いきいきだより  
クイズ係」

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

プレゼント

142号クイズ



まちがいさがし!

次のうち「4月の記念日ではない」ものが一つあります。どれでしょうか?

- ① さくらの日
- ② 昭和の日
- ③ あんぱんの日

答え ○ 番

140号の答え

① 番

ヒント!

4月4日は、山岡鉄舟が明治天皇へ「銀座 木村屋」のあんパンを献上した日。

4月29日は、昭和天皇の誕生日。

3月27日は、「3(さ)×9(く)=27」の語呂合わせで、さくらの日  
...あれ?3月?



140号の当選者様

石浦 孝子様 金子 美知子様  
木田 百合子様 出口 由孝様  
三木 佐代美様

ケアマネさん  
ヘルパーさん

募集

ケアランド各事業所



0120-75-0309

住みなれた街で 自分らしく暮らせるお手伝いを



是非ご自分で眺めを体感してください  
シルバーレジデンス城西・みぎわテラス屋上より

お城近くの住宅型有料老人ホーム 2・3階  
シルバーレジデンス城西

利用条件 原則として以下の条件を満たす方

- 要介護認定1以上と認定された方(認知症の方も含まれます)
- 入院による治療が必要でない方

■ご入居、内覧予約など、あらゆる介護のご相談お気軽にご連絡ください。

0120-75-0309