

インフルエンザを 寄せ付けない!



冬は気温が下がり、空気が乾燥します。人の鼻やノドの粘膜も乾燥して身体の防御機能が低下、ウイルスに感染しやすくなります。細菌やウイルスから体を守るために、「免疫力」を高めましょう!

●食事は腹八分目

私たちの身体は空腹時に免疫力が高まり、満腹になると低下してしまいます。免疫力アップの力ギは、白血球の量・働きを高める事! 満腹状態が続くと、白血球の働きは約半分になってしまうといわれています。



●腸内環境を整える

免疫細胞の約6割が小腸に存在し、腸内細菌を増やす事が環境を整える事になります。そのためには・・・

◇発酵食品を多く摂る

※みそ、納豆、ぬか漬け、ヨーグルト、キムチなど

◇食物繊維を摂る

※ごぼう、大根、レンコンなど

他にも、

- ・適度な運動をする
- ・睡眠をしっかりとる
- ・ストレスをためない

なども大切です。

もちろん、手洗い(食事前、帰宅後、トイレの後、料理の前など)・うがいも忘れずに!

(管理栄養士 本田)



病棟 だより



暖冬模様から一転、厳しい寒波が到来! 寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう。

担当: 病棟ナース 加藤(晴)
病棟ナース 庄田

10月23日 運動会



青空の下、紅組・白組に分かれ、元気よく運動会のスタート!! 玉入れ、パン食い競争などの種目をおこない、真剣に身体を動かしました。



12月11日 クリスマス会



豪華なクリスマスケーキの登場に、みなさん大満足☆楽器を持ったサンタさんたちと一緒に、歌を歌って楽しみました。

