

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

### 『体温を1度上げて、免疫力UP!』

気忙しかった年始も過ぎ、また寒さもさらに厳しくなり、「なんだか体が疲れてきたなあ」「ずっと風邪気味のようだ」という方はいませんか？もしかしたら、それは免疫力が低下しているのかもしれない。免疫力とは、体の中には入ったウイルスや細菌から自らの身を守る力をいいます。この免疫力は加齢だけではなく、体力低下や不規則な生活、ストレスによって低下していきます。免疫力を高めるためには、どのようなことに気を付ければよいのでしょうか？

自分の平熱を知りましょう。

健康的な人の平熱は36.5～37度です。36度以下を『低体温』といい、体温が下がることで血流が悪くなり、免疫力も低下し、ウイルスや細菌に負けて風邪を引きやすくなります。

【体温UPトレーニング】

- ・ 1日30分程度歩きましょう。：続けて30分歩いたり、10分を3回に分けて歩くなど、無理のない範囲で歩く機会を持ちましょう。
- ・ 白湯を飲む：起きた時や寝る前に、白湯を飲むことで体を温める効果があります。
- ・ 3首を温める：『首』『手首』『足首』には太い動脈があり、この3首を温めることで血流を良くします。
- ・ 思い切り笑う：声を出して笑うことで免疫力が上がるという研究が発表されています。

体温を1度上げる健康法は、簡単に取り組みやすいトレーニングです。まだまだインフルエンザも流行しており、免疫力を上げて、ウイルスに勝つ体を作っていきましょう。

また思い切り笑う方法として、「はひふへほ」があります。「はっはっはー、ひっひっひー」ぜひ、試してみてください！

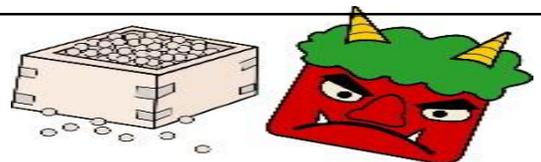
(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報

### 2月の行事

#### 節分 2/2～2/7

2月はデイサービス屋内で豆まきを行ないます。  
鬼に向かって思いっきり豆をまき福を呼び込みましょう！  
お楽しみに☆



#### デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	○	○	△	○	○

○：空き有り △：若干名のみ

# 行事報告

1月15日～1月20日  
板橋不動尊へ初詣にお連れしました☆



良い一年でありますように♪