



2022年 健康だより

奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757



過ごしやすい気候となりました。朝起きて窓を開放し換気をして
気分転換をはかりましょう
1日1回は戸外で日光浴をおこないビタミンDを摂ってください



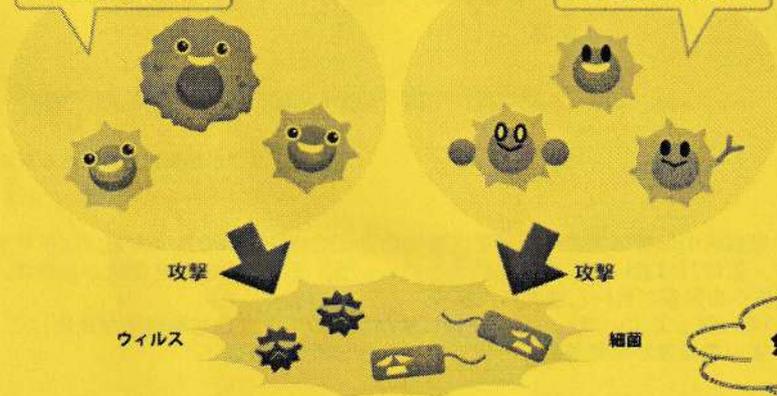
免疫のはなし

自然免疫

生まれつき
体に備わっている仕組み

獲得免疫

異物に応じた攻撃方法を
記憶する後天的な仕組み



自然免疫：生まれつき体に備わっている仕組みで、体内に異物が入り込んだときに真っ先に動き、異物を攻撃する

獲得免疫：以前体内に入り込んだ異物と同じものが入り込んだ場合に、過去の記憶をもとに異物と戦う

免疫を高めましょう

適度な運動や入浴



一日10分でいいので少し汗をかくくらいの運動をしたり、40度くらいのお風呂につかったりしてみましょう。

免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃程度で、そこから体温が1℃下がると免疫力が30%ほど下がり、1℃上がると免疫力が最大5～6倍ほど上がるといわれています

免疫力を上げるための一番簡単な方法

よく笑うことです。笑うと副交感神経が優位になって体がリラックスしますし、ストレス解消にも役立ちます。また、IgA抗体という体内に侵入してきた異物にくっついて無力化する免疫物質があるのですが、笑うと体内のIgA濃度が上昇し、免疫を高めるといいう研究結果もあります。作り笑いでもIgA濃度が上昇するといわれているので、ストレスがたまっていたり、体調が悪かったりして心から笑えないときは、笑顔だけでも作ってみてください。

免疫力を上げる方法④よく笑う



免疫力を上げる栄養素・食材

免疫細胞や善玉菌を活性化させ、免疫力を上げる栄養素

- ・ビタミンB：卵、納豆、乳製品、レバーなど
- ・ビタミンC：柑橘類、野菜など
- ・ビタミンA：卵、チーズ、緑黄色野菜など
- ・ビタミンE：ナッツ類、かぼちゃ、アボカドなど
- ・ミネラル：するめ、鰹節、牡蠣、ココアなど

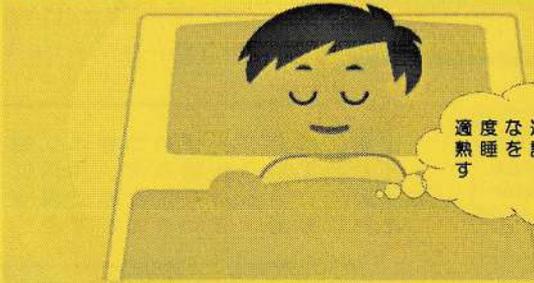
栄養バランスのとれた食事

偏らないように

野菜を多めに



質のよい睡眠



適度な運動は
熟睡を誘いま
す

- ・毎日同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る
- ・朝日を浴びる
- ・朝食をしっかり摂る
- ・寝る2～3時間前に入浴を済ませる
- ・寝る直前に飲食はしない
- ・寝る前にテレビやスマートフォンを見るのはやめる

豆知識（電磁波について）

「つづきは来月号に掲載します」

身近にある電磁波を発生するもの
外部からの電磁波

住環境においては、高圧送電線や変電所からの電磁波の影響は大きく、高圧送電線の近くにお住まいの方は注意が必要です。距離が遠くなるほど電磁波も弱くなりますので、近ければ近いほど危険といえるでしょう。そばに大きな送電線があれば、常に電磁波を受け続けている可能性が高く、人体への影響が強いと考えられます。

家庭内での電磁波、家庭内は電磁波に囲まれていると言ってよいでしょう。テレビやパソコン本体からも電磁波が発生しています。また場合によっては、高圧送電線より強い電磁波が家電製品から出ていることもあります。

特に電磁波が強い製品

- ・電磁調理器（IHクッキングヒーター）
- ・電子レンジ
- ・電子ミキサー
- ・電気ストーブ
- ・オーディオ類
- ・乾燥機、洗濯機
- ・ホットプレート
- ・エアコン

充電中のスマートフォンから発する電磁波はかなり強いため充電しながら使用しないようにしましょう

簡単！春キャベツと豚肉のやわらか蒸し煮



作り方

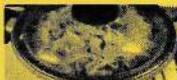
1



蒸し器にキャベツ、もやし、豚肉の順番に入れ、天日海塩をまぶします。

※蒸し器がなければ、小鍋に薄く水を敷いてからでもOK

2



5分ほど蒸します。蒸し上がったら醤油をまわしかけて、完成

★

3

お好みで照りごまをふりかけても◎

春キャベツには冬キャベツに比べて、1.3倍のビタミンCが含まれています♪
豚肉と蒸し煮にしてうま味もたっぷり！

材料（4～5人分）



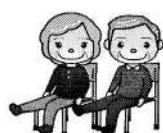
春キャベツ	1/4個
豚肉薄切り	200g
もやし	200g
天日海塩	小さじ1
醤油	大さじ1

元気アップなら講座 案内

過ごしやすい季節になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。
さて、本年もまた『元気アップなら講座』を下記日程で開催します。
皆さま是非ご参加ください。

健やかに年を重ねるための健康対策

回	開催日	開催時間	内容	詳細	場所
1	6月15日(水)	10:00~12:00 (受付09:30~)	体力チェック・体操	フレイル、サルコペニアに関する体力測定（握力、5m歩行、椅子立ち上がりテスト、2ステップテスト、低栄養検査、口腔検査、社会参加のアンケート等）	平城公民館
2	6月22日(水)		健康寿命を延ばすための知ってほしいこと	健康長寿のための3つの柱、フレイル・サルコペニアとは？、サルコペニア測定、予防法について	
3	6月29日(水)		運動好きな人も嫌いな人も必見！ 正しく効果的な「運動」と「活動」	健康のための「運動」と「活動」、サルコペニア・骨粗鬆症について、簡易評価・測定、予防方法（活動量・筋力トレーニング）	
4	7月6日(水)		年を重ねると栄養失調になるかも！？ すぐに始められる健康な食生活	最近流行している新型栄養失調、脱メタボから脱低栄養へギアチェンジ、栄養に関する測定（問診）予防方法（多様食の勧め）	
5	7月13日(水)		お口も老化する！？ お口の健康から身体への健康へ	口の虚弱化（オーラルフレイル）、唾液の働き、口腔に関する測定・予防方法（口腔体操）	
6	7月20日(水)		脳トレだけが認知症予防だけじゃない！ 認知症に備えた生活習慣と脳を活性化する方法	認知症・MCIとは？認知症を予防するための生活習慣（運動・栄養・生活リズム）、認知予備能を高める！（脳トレ）、認知症予防のための運動	
自主グループによる体操教室開催の説明					



※場所 平城公民館 2階 大会議室
奈良市秋篠町1468

先着 15名

※持ち物：上靴・タオル・お茶・筆記用具

当日は動きやすい服装でお越しください

※申し込み 奈良市平城地域包括支援センター 清水まで

0742-53-7757 月~金 9:00~17:00

申し込み締め切り

6月13日 まで

