



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



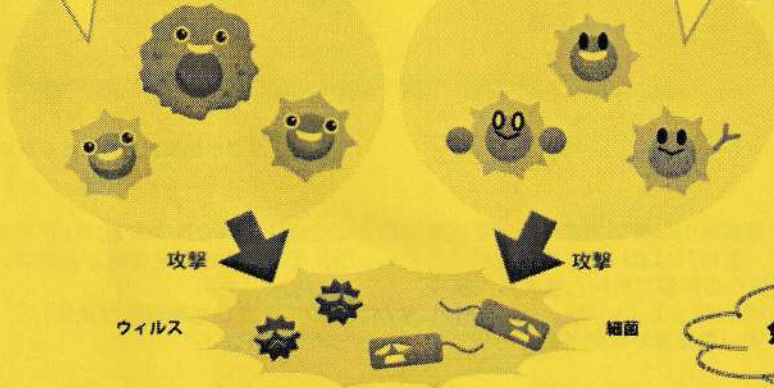
免疫のはなし

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

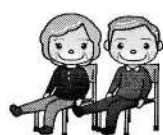


元気アップなら講座 案内

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

