

免疫力を高めて新型コロナを乗り切ろう

年を重ねるにつれ低下する免疫力を高めることで、ウイルスや菌から体を守ることができます。

今回は日ごろの生活で簡単に取り入れることができる、免疫力アップのポイントについてご紹介します。

▶ 問合せ

地域包括支援センター ☎ 74-3305

腸内環境を整えましょう

腸には免疫細胞の6～7割が集中しています。そのため、腸内環境を整えることが免疫力を高める近道です。

<おすすめの食品>

免疫力を高める効果が、特に高い食品をご紹介します。

・きのこ

腸の働きを良くし、きのこに含まれるβ(ベータ)グルカンという成分が、腸の免疫細胞に作用し、免疫力を高めます



・発酵食品(ヨーグルト、納豆等)

乳酸菌等の善玉菌が多く含まれ、腸内の善玉菌を増やします



バランスのいい食事をとりましょう

免疫力を高めるには主食、主菜、副菜の揃ったバランスのいい食事と規則正しい食生活が重要になります。さまざまな食材を取り入れた食事を心がけましょう。

<食事例>

主食：ご飯

主菜：焼き魚

副菜：お浸し、お味噌汁



運動と休息も大事

食事のほかに、運動したり、ストレスをためないこと、十分な休息をとること等も大切です。



お待たせしました! 憩いのサロンが順次再開しています!

憩いのサロンは、再開の準備が整った会場から順次開催します。各会場の予定等については、各区の回覧板をご確認いただくか、地域包括支援センターまでお問合せください。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止となる場合があります



～歩いて参加する～

青空体操サロン

持ち物 出席表、マスク、お茶、タオル等

※出席表は初回参加時に会場で配布します

会場名	場所	日にち	受付時間	料金	主な内容
玉貫会場(玉貫老人憩の家)	各会場 駐車場	5月6・20日(木)	10:00～10:20	無料	ストレッチ、 たけとよ スマイル体操 (10分ぐらい)
下門会場(下門区公民館)		5月6・13・20・27日(木)	13:30～13:50		
富貴会場(富貴公民館)		5月6・13・20・27日(木)	10:00～10:20		

※駐車場はありません

※各会場のトイレは利用できません

※警報・注意報発表時は開催を中止とします(乾燥注意報を除く)