

社会福祉法人 研水会

令和5年11月

あさひケアプランセンター便り



朝晩の気温が低くなり少しずつ季節が冬に向かっていきます。感染症のリスクを減らすためには、「手洗い」と「消毒」、「人混みを避ける」ことが重要です。消毒、人混みを避けるという事に加え、ウイルスに負けないように、体を健康な状態に保つことが大切です。免疫機能は、年齢とともに弱くなる傾向があります。免疫機能の働きを取り戻すための方法は、いくつかあります。①適度な有酸素運動を毎日続ける。②入浴時にはシャワーだけでなくぬるめのお湯にゆっくりつかる。体温が少し上がると、免疫細胞が動きやすくなります。③バランスのよい食事を規則正しく摂る。腸内環境を整える為にヨーグルトや納豆などの発酵食品を適度にとる。④過剰なストレスは、免疫細胞の機能を低下させます。趣味などを通じて気分転換を図ったり、笑いが免疫機能をアップすることにつながります。日々習慣化し、続けていくことが大切になります。

現在、4名のケアマネジャーが勤務しています。

介護保険のサービスご利用の相談に丁寧に対応させていただきます。お気軽にご相談下さい。



平塚市根坂間218-7

電話 0463-73-7458

(9時~18時 日曜・祝日休み)