

けんこうガイド

これからの季節 免疫アップで健康ライフ！

寒

くなつてくると、風邪やインフルエンザにかかる方が増えてきます。風邪は私たちに近づくと身近な病気の一つですが、すぐ風邪をひいてしまう人もいれば、全くひかない人もいます。このような違いは「免疫力」によつて起こります。免疫とは、体に備わっている防衛システムで、白血球などいくつもの細胞が連携し、外から侵入した異物から体を守ってくれています。

この免疫細胞の中で、特に異物や病原体に立ち向かう能力を持っているものが「ナチュラルキラー（NK）細胞」と呼ばれる細胞です。ナチュラルキラー細胞は、24時間全身をくまなくパトロールして外から侵入してくる異物や、体内で発生したがん細胞から体を守ってくれています。

このナチュラルキラー細胞のおかげで、私たちは簡単には感染症にかからずに生活することができています。しかし、このナチュラルキラー細胞は年齢とともに能力が落ちてきてしまいます。そのため、年をとると体調を崩しやすい、感染症やがんになりやすいなどの変化が出てきます。年を重ねても、免疫が持つ力を活性化させることが大切です。

日常生活で免疫力を上げるためには、次のような方法があげられます。

- ①よく笑う
笑うとナチュラルキラー細胞が活性化され、高血糖の改善や痛みの軽減などの効果があることも確認されています。笑いは即効性があり、唯一副作用のない薬です。
- ②ストレスと上手に付き合う
悲しいストレスがあるとナチュラルキラー細胞は低下してしまいます。しかし、人間が生きて行く上で、適度なストレスは必要です。ストレスとどう向き合うかが大切です。
- ③バランスの良い食生活を
免疫力を高める食材というものは特にありません。食事は何でも、バランス良く、腹八分で食べることが大切です。
- ④体を冷やさない
- ⑤適度な運動
- ⑥質のよい睡眠
このような日常生活のちょっとした工夫で免疫力はアップします。風邪などの感染症にかからないために、免疫力をアップさせて、元気に過ごしましょう。



めざせ！ N 新冠 K 健康 P プロジェクト

肩こり・首こりを防ぐ生活

日

本人にとつて首こり・肩こりはとても身近な症状の一つです。肩こりといっても、その後ろに病気が隠れていることもあります。注意したい症状として、肩がはって手の細かい動作が思うようにできない場合や、しびれを伴う場合は、医師による鑑別が必要なので、早めに受診をしてください。

背景に病気や障がいがない肩こりは、疲労や運動不足、悪い姿勢、ストレス等いろいろな原因が関わっています。

筋肉はポンプのように血液を体内の各組織に運ぶ役割があります。しかし、運動をしない状態が続くと筋



①両手で肩をつかむ
両腕をクロスして左右の肩を軽くつかみ、大きく息を吸います。

②肩を上げて耳につける
右肩を上げて、首は少しひねるように曲げ、耳を肩につけます。息を吐きながら5～6秒。

Point
上がりにくい方、痛みを感じる方は回数を多く。

③左側も同様に
左肩も同様にを行います。左右交互にゆっくり10回ずつ。

肉中の酸素や栄養が不足し、血管が委縮してしまいます。血液が流れにくくなることで筋肉の老廃物がたまり、筋肉を組織している細胞が硬くなつて「こり」の状態が発生します。運動不足以外にも、手先の細かな作業では、肩の筋肉が力を制御し続けるため、大きな負荷がかかつてしまい、筋疲労から肩こりになることもあります。「こり」は肩にとどまらず、背部や頭部にも関連してくるため、背中・首の痛み、頭痛となつて現れてきます。「たかが肩こり」といつて悪化させないように、正しい姿勢を保ち、積極的な運動を行いましょう。

介護ワンポイント アドバイス ⑫3

認知症を予防しよう！

第3回目



《認知症の原因と予防》
認知症は大きく分けて、脳が委縮して起こる「アルツハイマー型認知症」と脳出血や脳梗塞などによつて脳の働きが悪くなることで起こる「血管性認知症」に分けられます。認知症は、突然発症するものではないので、発症を予防したり、進行を遅らせることが大切です。

《認知症予防の3つのポイント》

- ①魚や野菜中心の食事を！
魚は、血栓ができるのを防ぎ、ニンジンやカボチャなどは、脳内のゴミが溜まるのを阻止する作用があり、認知症の予防に良いと言われています。
- ②脳を活性化させよう！
認知症の始まりは、何事にも興味を示さなくなるからです。新しいことに挑戦し、脳を活性化させましょう。
- ③運動をしよう！
運動をしている人は、していない人に比べて認知症になりにくいという研究結果があります。



●保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113（直通）

介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ 高橋 昌嗣

3月	3月		2月							月日	健康カレンダー		
2日(金)	15日(木)	6日(火)	27日(月)	24日(金)	23日(木)	20日(月)	17日(金)	16日(木)	14日(火)	時間	事業名	場所	
13時30分～15時30分	13時00分～16時30分	13時00分～13時20分	18時00分～20時00分	13時30分～15時30分	9時00分～12時00分	対象となる方には個別に案内を送付します。	13時00分～13時15分	9時45分～10時15分	12時00分～12時30分	16時00分～16時30分	受付	フッ素塗布	保健センター
健康相談	フッ素塗布	接種	さわやか運動教室	キレイ☆ママ☆む(母親教室)	お喜楽☆おたっしや塾(介護予防教室)	子宮頸がん予防ワクチン集団接種	1歳6か月・3歳児健康診査	4・7・12か月児健康診査	お喜楽☆おたっしや塾(介護予防教室)	フッ素塗布	保健センター	保健センター	保健センター
※要予約 (2月27日～切り)	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター

●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113