

師走たより【自己免疫力を高めましょう!!のお話】

今年も残すところ1か月と少し。今年も温度変化の激しい年になりました。皆さん体調はいかがでしょう？

先月は自己免疫力を高める【笑う】に着目しました。今回は自己免疫を高めましょう！第2弾として【体を温める】ということに着目してみようと思います。体を温める方法としては①食事や運動等体の中から温める②暖房や湯たんぽなど体の外から温める方法があります。生活に取り入れる時は【起きた時】【寝る前】もちろん【寒い時】が体を温めるには最適のタイミングとなります。

《食事》

食事は就寝前2～3時間前に済ませることをお勧めします。

また、過剰摂取はかえって胃や腸の負担になりますのでご注意ください

・旬の食べ物を食べる

旬の食べ物は栄養満点。冬旬になる根菜類はビタミンが豊富で血行促進の効果があります

・生姜を活用する

生姜に含まれるジンゲロールという辛み成分が過熱することでショウガオールに変化し体を温める働きをしてくれます。薬味ではなく加熱してお召し上がりください。

・にんにくを活用する

にんにくに含まれるアリシンには、新陳代謝を高める効果がありますが、水に溶けやすく熱に弱い特徴があります。加熱して食べる時は油でいためる、スープにするなど工夫していただくことをお勧めします。

・唐辛子を活用する

唐辛子に含まれるカプサイシンは、アドレナリンの分泌を促進して体温を上昇させます。カプサイシンによる効果は一時的なもので、食後10分ほど経つと体温は下がり始めます。食べるタイミングが大切になります。



《日常生活》

・入浴:熱すぎないお湯につかる

お湯の温度を上げると温まる気はしますが、実は表面だけしか温まりません。

40度くらいのお湯で15分ほどゆっくり浸かっている方が体の芯から温まることができます。また、寝る1時間半から2時間前に入浴をするとよく眠れるといわれています。

*心臓の悪い方*入浴方法は必ず医師の指示に従ってください

・衣類:腹巻・レッグ/アームウォーマーなどの活用

昔から【首】名前の付くところを温めるといい！と言います。理由は【首】のつく皮膚の近くに動脈が通っているからです。温まった血液を効率的に全身にいきわたらせることができるので【首】【足首】【手首】を温めてみてください。また、内臓が冷えると消化が悪くなります。腹巻でしっかりと内臓を温めましょう

活動報告(みんなの元気フェスタの一コマ)

先日みんなの元気フェスタ in てんぱく2024が開催されました。ご参加いただき、声をかけてくださった方も多く見えました。ありがとうございました。

にん内科院長の任隆光先生と天白在住のスーパーstar「呂布カルマさん」との対談がありました。

任先生のメッセージ

「認知症を特別なものではなく個性として認知症をとらえてほしい、そしてお互いに助け合い教え合う世の中にしましょう」と

呂布カルマさんのメッセージ

「天白区に暮らし、この町で歳をとっていくつもり。天白区の認知症に対する取り組みを知れて安心している」と

認知症になっても安心して自分らしく生きることができるよう、皆の支え合い大切です。



年末年始お休みのお知らせ

にん内科外来 12/29(日)～1/5(日)

Heart Care 12/28(土)～1/5(日)

Florence 12/28(土)～1/5(日)

までお休みとなっております。

Heart Care と Florence は契約の方に対して 24 時間緊急の対応を行っております。

また Florence の看護師の訪問につきましては、事前に個別に確認対応させていただいている通りです。

皆さまには大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。