



令和3年1月5日



謹んで新春のお慶びを申し上げます、昨年からコロナ禍の影響により、社会全体で自粛生活が続いておりますが、お変わりありませんでしょうか？

お正月は、生活が乱れる事により『からだの防御システム(免疫力)』が低下しやすい時期です。

○ 免疫を弱めてしまう原因は？

- ・自律神経の乱れ
- ・疲労
- ・体温の低下
- ・不摂生(暴飲暴食、睡眠不足、運動不足など)



○ 免疫力の維持や向上は食生活のほか、適度な睡眠、運動、疲労回復、精神のバランスを整えることで期待ができます。

お湯につかるという簡単な入浴方法で、これら4つの要因のバランスが整いやすくなることもわかっています。

マスク、消毒、手洗い、うがいなど「からだの外側」の感染予防はすでに日常となりました。

お風呂でからだを清潔に保つことも予防として有効なため、おうちに帰ったら、まずお風呂という人も増えています。今後はさらに免疫力を上げる「からだの内側」からの対策をして、病気や感染に負けないからだ作りをしていきましょう。

○ 免疫力をアップさせる入浴のポイントは、

約40℃のぬるめのお湯に15分程度つかり、体温を上げること。



ご家庭で、手軽で簡単にできる「お湯につかる」という方法で、免疫力を高め、冬季のコロナ禍を元気に乗り切りましょう。

◎ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

担当 林・安田・浅岡・田中・谷本

電話番号 059-372-3811

電話相談 24時間受け付けております

