

けんこうライフ

第58号

平成31年2月

ななかまじ

発行 市内
市内地域保健推進委員連絡会
(市内保健福祉センター内)
☎0162-23-4000

食事による免疫力アップ

- ◆タンパク質：免疫細胞や抗体の原料に
- ◆ビタミンA：粘膜の健康に細菌・ウイルスの感染を防ぐ(緑黄色野菜、レバー、うなぎの蒲焼き、ギンダラなど)
- ◆βグルカン：白血球を活性化させ免疫力アップ(きのこ類)
- ◆カプサイシン：新陳代謝が高まり免疫細胞を邪魔する老廃物を排出(唐辛子の辛み成分)
- ◆硫化アリル：血流を良くする(にんにく、ニラ、ネギなど)
- ◆抗酸化物で老化を予防(活性酸素→老化の原因になる)
 - カロテノイド：緑黄色野菜など
 - ビタミンC：柑橘類、ゴーヤ、ピーマン、レンコンなど
 - ビタミンE：ナッツ類、ごま、アボカド、かぼちゃなど

気を付けて…
老化を促進してしまう食品の取りすぎ

- ①血糖値を急激に上げる食品の取りすぎは老化を進める
- ②野菜から食べて血糖値が急激に上がらないようにしましょう(野菜は老化予防の強い味方)

■老化を進める食品=ワースト3=
フランクフルトソーセージ、ベーコン、フライドポテト

講師に札幌のCOLAN(コラン)代表上坂マチコ氏を迎えて演題「免疫力を高めて健康寿命を延ばそう」についてお話し下さいました。

私達の寿命は80〜100歳です。現在、市内は市民の31.8%が65歳以上の高齢社会となっております。健康寿命はとも



講師の上坂氏

10月21日市内保健福祉センターにおいて、平成30年度の健康づくり講演会が開催されました。市内の地域保健推進委員のお誘いなどによりたくさんの方が参加がありました。

平成30年度健康づくり講演会 抗加齢・抗老化 健やかに過ごすために



講師の話に熱心に聞く参加者

大事な課題です。病気にかかりにくくする、持病とうまくつきあい悪化させないために、「免疫力の向上」があります。

上坂氏のお話で私達はすっかり学生気分になり、免疫力について知識を深めました。風邪やインフルエンザの流行の時期です。ぜひ免疫力をアップして健康に過ごしましょう。

平成30年10月2日、保健学級を行いました。この保健学級は平成27年から栄町内会の皆が、元気に過ごせるように何かできないだろうか?と始めました。

当初は趣味活動のサークルから声をかけ、人を集めたり回覧を作成したりしていましたが、回数を重ねるにつれ、会場に足を運ばない人でも参加できるように、折り紙を配り、平和の祈りを込めた折り鶴作りをお願いしています。その他にも、家で作った作品の展示、皆でアコーディオンの音に合わせて懐かしい歌を歌う機会を作っています。年



保健学級は地域の健康づくりの場であり、皆が集まった

地域活動報告① 栄町内会保健学級の様子 栄町内会地域保健推進委員

1回ではありませんが、80歳代の方でも作品作りや展示を楽しむにしております。「今年はいつやるの?」という声に、喜びを感じながら、毎年準備をしています。

また、保健学級だけではなく、日頃から一人暮らしの方に声をかけ、日々の様子や体調を伺っています。朝一定の時間に新聞を取っていない家などに散歩がてら声をかけていくだけでも、顔なじみの関係ができます。そこから思いがけないその方の特技を知り、あまりに素晴らしい鉛筆画で保健学級の際に展示させてほしいとお願した方もいます。まだ始めたばかりですが、これから推進委員が協力し合

って、地区の方々に元気にしていけるように取り組みを続けていきたいと思います。

毎日の生活で免疫力アップ

- ◎朝日を浴びよう
(体内時計がズレると自律神経が乱れ免疫に悪影響)
 - ◎歯みがきは1日に2回以上! 口の中の細菌数を減らそう
 - ◎朝コップ1杯の水または白湯を飲む
(血液やリンパの流れを良くする)
 - ◎朝食は起きて1時間以内にとりましょう
 - ◎過度なストレス、怒りはアウト!
(免疫力を下げる)
 - ◎リラックスしすぎもアウト!
(副交感神経が優位になりアレルギーなどを招きやすくなる)
 - ◎笑うこと、歌うことが大切
(作り笑いでOK、免疫細胞が活性化する)
 - ◎お風呂は運動である。39~40度に10分間入ると体温1℃上昇
 - ◎就寝1時間前の入浴
(体の深部が冷えると寝やすい)
 - ◎睡眠は5時間以上
(理想は7時間でメラトニンによって免疫力が高まる)
※メラトニンは眠りに関係しているホルモン。5時間以下は太りやすく、寝すぎると死亡率が上昇。
 - ◎スマホやパソコンなどブルーライトは寝る1時間前に終了
 - ◎寝る時は真暗が良い! 楽しいことを考えながら眠りにつく
(副交感神経に作用して良い眠りにつながる)
 - ◎午前1~2時のゴールデンタイムに眠っていると成長ホルモンが出て免疫力を高めてくれる
- 体温1℃上昇すると免疫力は5~6倍アップ!
体温が1℃低下すると免疫力は3~4割ダウン!**