

# サンケア坂本通信

令和3年1月号

年が明け、空気が冷え込んできましたね。

できる限り病気などにかからないよう気をつけたいものです。

身体の免疫力を高める方法として、

- 1 笑う
- 2 温める
- 3 楽観性
- 4 適度な運動
- 5 バランスの良い食事の摂取

があるそうです。

特に、2 温める 5 バランスの良い食事について引用サイトより紹介します。

<温める>

低体温だと免疫細胞の活動性も低下してしまいます。お腹や腰が冷えているリンパ球減少症の男女6人（28歳～70歳）が睡眠中や日中に湯たんぽで胴体や四肢を温めたところ、免疫を上げるリンパ球が大幅に増加しました。

## <バランスの良い食事>

200人の医療従事者を緑茶成分を摂取する群、偽薬を飲む群に分けて比較した研究では、緑茶成分を摂取した群では偽薬を飲む群と比較してインフルエンザ発症率が有意に低下しました。乳酸菌食品やメカブなどでも報告があります。

引用サイト：乳酸菌B240研究所

<https://www.otsuka.co.jp/b240/mechanism/raisel.html>

初詣は文殊院に行きました。  
伊予七福神の神社のうちの一つです。  
今年も良い年になりますように。



デイサービスセンターサンケア坂本は、要介護・要支援の認定を受けた方を対象とした定員15名の施設です。8時30分から17時まで営業しています。

(定休日：日曜日、12/31～1/3)

お問い合わせ先： **TEL 089-960-8012** 責任者：井上

住所：松山市久谷町甲77番地