

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆様の保健、福祉等様々な面から総合的に支援を行います。

お気軽にご相談ください。
相談料は、無料です。



発行：広島市中広地域包括支援センター
広島市西区三條町1丁目8番21号

TEL:082-509-0288

FAX:082-230-8190

ホームページ

<https://nakahirochiikihoukatu.com>

冬の食中毒や感染症に注意しましょう！！

ノロウイルスに注意しましょう

免疫力を向上させましょう

「人からの感染」を防ぎましょう

「手洗い」を徹底しましょう

「食品」からの感染をふせぎましょう



インフルエンザに注意しましょう

流行前にワクチン接種を受けましょう

「咳エチケット」を心がけましょう

人混みや繁華街への外出を控えましょう

「手洗い」を徹底しましょう

栄養と休養を十分にとりましょう

加湿と換気をこころがけましょう



毎週木曜日 13:15~14:15
天満地区社協いきいき百歳体操
実施中

百歳体操に参加されたい方、
興味のある方は
中広地域包括支援センター
までご連絡下さい。



中広会館にて開催

11月13日(木) 13:45~14:45

お口の健康について ゆき歯科クリニック 岡田 浩幸先生

※ この日は、体操の代わりに健康教室を開催します。

11月27日(木) 14:00~14:30

A C P (人生会議)

※ 百歳体操後のティータイムの時間に開催するミニサロンです。



感染症の予防に大切なからだ作り 免疫力を上げる事が大切！ ～ 免疫を上げる食事編～



免疫力を上げるには、**食事、運動、睡眠**どれもかかせないものです。
今回は、**免疫を上げる食事のポイント**を紹介します。

👉 1日に3回、 バランスのとれた食事を取りましょう

○欠食をすると、1日に必要なエネルギーやタンパク質、栄養素が十分にとれにくくなります。
1日に3回栄養バランスのとれた食事をする事で、筋肉や内臓に蓄えられたタンパク質を維持する事ができます。

合言葉は

さあにぎやかにいただく



10食品群のチェック表を活用し、毎日**7品目**を目標に取り組んでみましょう。

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する種の食品群の頭文字をとったもので、口コモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。



腸内環境を整えましょう

○腸には、免疫細胞の約70%が集まっていると言われており、腸内環境を整える（全粒穀物や海藻類、発酵食品の摂取、減塩など）事は、感染症への抵抗力を上げる事になります。



タンパク質を積極的に食べましょう

○筋肉維持には、1日にすくなくとも体重1kgあたり1g以上のタンパク質摂取が必要であり、タンパク質が不足すると免疫力が下がり、感染症になりやすいと言われています。

また、65才以上の方は、タンパク質が不足すると低栄養になりやすいと言われています。
低栄養になると、筋肉が萎縮したり、傷が治りにくくなります。



ビタミンDを摂取しましょう

○ビタミンDはインフルエンザの感染予防になる栄養素であることが判明しています。
きのこ類や魚に多く含まれています。

○ビタミンDをつくるのに日光浴が必要です。1日20分、日光にあたることも大切です。
日焼け止めなど紫外線対策をしてウォーキングすることもおすすめです。

