### 中広地域包括支援センター

# 保健師だより

発行日 令和7年10月 第4号

地域包括支援センターは、地域で 暮らす高齢者の皆様を保健、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 広島市西区三篠町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 「手洗い」を徹底しましょう

「人からの感染」を防ぎましょう

「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うけましょう 「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

宝施中

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。

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。



11月27日(木) 14:00~14:30

ACP(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、

**ヅバランス**のとれた食事をとりましょう

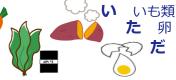
○欠食をすると、1日に必要なエネルギーやタンパク質、栄養素が十分にとれにくくなります。 1日に3回栄養バランスのとれた食事をとる事で、筋肉や内臓に蓄えられたタンパク質を維持する 事ができます。

合言葉は



また 魚・魚介類 あ油







減塩



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、ロコモチャレンジ!推進協議会が 考案した合言葉です。

# Spag.

#### 腸内環境を整えましょう

〇腸には、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。

# (bog タンパク質を積極的に食べましょう

〇筋肉維持には、1日にすくなくとも体重 1 k g あたり1 g 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。

# وسط

### **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。