



ありがとう通信 23号

発行 株式会社ありがとう
〒918-8055
福井県福井市若杉4丁目1602番地
電話 0776-33-0708
FAX 0776-33-0709
E-mail: arigatou@juno.ocn.ne.jp
URL: http://www.arigatou-ltd.co.jp
2021年1月28日発行

株式会社ありがとうでは、利用者様・ご家族様、ケアマネージャー様に当法人の各事業所をよく知ってもらうために、「ありがとう通信」を発行しています。当法人各事業所の情報や地域の情報・リハビリ関連情報などお役に立つ情報を発信していきたいと思しますので宜しくお願い致します。

今月号の目次

● スタッフから一言

● 新人スタッフ紹介

● 誰でも簡単にできる

「免疫力を高める運動」

● 令和3年2月午後行事予定

● 利用者様・御家族様ご意見箱

● 編集後記

● スタッフから一言

リハビリ(放課後等)デイサービスわかすぎ

介護職員・主任 数下 喜久

コメント

「笑う」ことは7つのメリットがあると言われています。

一. 免疫力アップ

二. アレルギー改善

三. プラス思考になる

四. 心臓病予防

五. 糖尿病・リウマチ治療



六. 笑顔は伝染し集団でストレスが軽減される

七. 出世・成功を呼び寄せる

明るく人を楽しませることが好きな私なので、これからも沢山笑わせていきたいと思っています。

● 新人スタッフ紹介

リハビリ(放課後等)デイサービスわかすぎ

送迎運転手 宮森 重治



コメント

利用者様1人1人の最高の笑顔を引き出していけるように精一杯頑張ります。

● 誰でも簡単にできる「免疫力を高める運動」

免疫とは、体をウイルスや細菌から守る抵抗力、防御システムのことです。今回は、毎日誰でもできる免疫力アップの方法をご紹介します。

免疫力を高めるための運動は、次の通りです。

- ・ 屈伸運動
- ・ 腕振り運動
- ・ 軽いウォーキング
- ・ 軽いジョギング



・ ラジオ体操

・ スクワット

・ ひざ伸ばし



◎ 効果的なのは有酸素運動!!

有酸素運動が免疫に影響を与えます。ウォーキングなどの軽い有酸素運動が、免疫力に影響を与えやすくなります。

有酸素運動は、免疫細胞を促進され、免疫の高い細胞を体内に維持することが可能です。

ただし、負荷のかかりすぎる運動は、逆に免疫が低くなる場合もあるので、注意が必要です。

有酸素運動とは、おもにウォーキングや軽いランニングなどです。

◎自宅のできる有酸素運動とは？

ランニング、グマシーンなどが自宅にない場合は、階段を上り下りしたりする運動が効果的です。

約20〜30分おこなうと良いですが、慣れるまでは5〜10分おこなって、少しずつ時間を増やしていきましょう。

◎運動がなぜ免疫力アップに影響するの？

免疫力をアップさせるには、**適度な運動**が効果的です。これは、体の筋肉を動かすことで体温が上がるので、**血行が良くなり全身に酸素や栄養が行き渡る**からです。それによって、ますます代謝がアップし、健康的な体づくりにつながります。

ポイントは、運動量は「**適度**」なことです。運動のやりすぎは、かえって**免疫力**が低下する可能性があるあるので注意しましょう。

◎免疫力アップさせる3つの要素

免疫力アップには、3つのものがあります。

免疫力を高めるには、

- ・適度な運動
- ・バランスのよい栄養を摂る
- ・質の高い睡眠

が必要です。

◎「運動を続ける」ことが大切！

運動を続けましょう。ただし、強度の高い無酸素運動をばげしくやってしまうと、**免疫力**が下がってしまうことがあります。

主な原因は、「**コルチゾール**」というストレスホルモンが出るためだと言われています。

◎新型コロナウイルスを防ぐために

もし筋トレなどの激しいトレーニングをおこなった直後は、**免疫力**が下がります。その場合は、不特定多数の人が大勢いる場所へ行くことは避け、たほうが無難でしょう。

一方、一般的な軽い運動では**免疫力**が大幅に下がることはありません。トレーニング後はリラックスして過ごすことが大切です。

◎「質の良い睡眠」が重要

免疫力を上げるために欠かせないのが、「**質の良い睡眠**」です。睡眠不足や睡眠障害を抱えている人が増えています。人間は、寝ている場合にウイルスや細菌をやってつけるためのタンパク質「**サイトカイン**」を生み出します。サイトカインは、しっかりウイルスを抑えてくれますので、ウイルスや細菌に負けない体を作ってくれます。さまざまな意見がありますが、睡眠は最低でも7時間くらい取れるのが良いでしょう。

令和 3 年 2 月 午後行事予定		
1日	月	
2日	火	
3日	水	
4日	木	
5日	金	
6日	土	
7日	日	休業日
8日	月	壁紙作り
9日	火	
10日	水	
11日	木	
12日	金	通常営業
13日	土	
14日	日	
15日	月	
16日	火	
17日	水	
18日	木	
19日	金	
20日	土	
21日	日	休業日
22日	月	カレンダー作り
23日	火	
24日	水	
25日	木	
26日	金	
27日	土	
28日	日	休業日

◎運動と栄養と睡眠以外に、免疫力を上げるには？

運動や栄養、睡眠以外に、免疫力を上げる方法は、下のようなものがあります。

- ・笑う
- ・温める
- ・楽観性

◎まとめ

今回は、免疫力を高める運動と、有酸素運動が免疫力に効果的である理由などをまとめました。せひ、行ってみて下さい。

●利用者様・ご家族様ご意見箱●

利用者様・ご家族様のご意見を紹介させていただきます。

- ・スタッフの対応が良く、早くデイサービスに行きたいと言っています。
- ・残存機能の引き出し、認知症の予防等を学ばせて頂けることを望みます。

貴重なご意見を参考に今後のサービスの質の向上に努めていきたいと思えます。ありがとうございました。

●編集後記●

テレビのニュースでは新型コロナウイルス感染症のことが毎日のように報道されています。私達スタッフも感染症対策の基本である手洗い・うがい・マスク着用等を徹底し、栄養補給・休養を行い、免疫力アップしていきたいと思えます。今後も利用者様が安心して御利用して頂けるように感染症拡大予防を徹底していきますので、宜しくお願いします。

専務取締役 道下 光生