

免疫機能を 整えよう!!

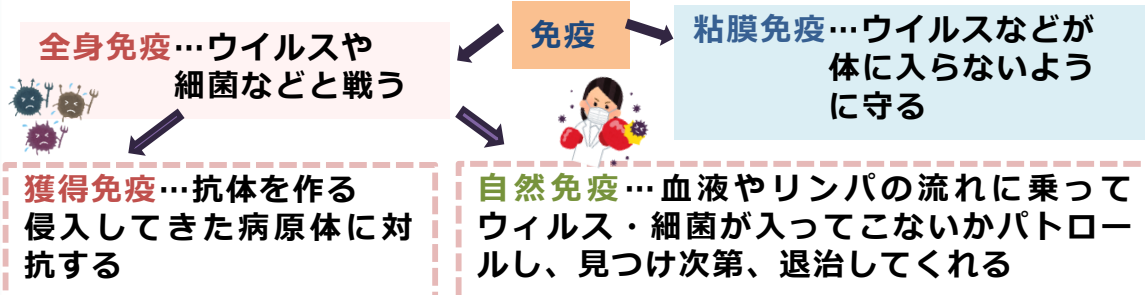
— つつじ荘新聞 —

Q 免疫力とは？

A 私たちの体に備わる疫（えき）
病気から免れる力のこと

「免疫」何度も耳にしている言葉ですが、しくみを知らない人は意外と多いもの。免疫について学び、体の健康維持に役立てていきましょう！

「免疫」は「**全身免疫**」と「**粘膜免疫**」の2段階で病原体などから体を防御するしくみで成り立っています。



Q 免疫力が下がるとどうなる？

A 風邪や肌荒れなど不調が現れやすくなる

免疫力は、加齢やストレス、生活習慣などの様々な要因によって気づかぬうちに低下していきます。免疫力が低下するとウイルスや細菌に対峙する力が弱くなり感染症、疲れやすさといった健康面での不調が起こりやすく、肌トラブルにも見舞われやすくなります。

低下した状態を放っておくと…
ガンや白血病、心臓病、糖尿病などの重い病気にかかるリスクが高まってくる！

未知の病気にも負けない健康的な体を保つためにも日々の食事や生活リズム、心身のバランスなど生活習慣を見直し、免疫力を落とさないように心がけましょう。

✓ 食生活をチェック ✓

積極的に摂取したい成分・食べ物

□ 腸内環境を整える

- ・善玉菌を含むもの（ぬか漬け、味噌など発酵食品）
- ・善玉菌のエサになるもの（根菜類、玉ネギ、大豆製品、キノコ、海藻）

□ 抗酸化成分をたっぷり含むもの

免疫システムのサポート役、抗酸化物質はニンジンやカボチャ、小松菜など色の濃い野菜に多い。

□ 不足しがちなミネラルに要注意

免疫力の維持に大切な玄米、海藻、ゴマ、魚介類を積極的に食べるようにしましょう。

□ 仕上げはネバネバ成分！

メカブ、昆布などの海藻に含まれるぬめり成分のフコダインはウイルスの侵入や増殖をブロックするパワーが期待されています。
毎日少量でも海藻を食べることをお忘れなく。



発行年月日
2025年8月1日

発行人
高齢者福祉センター
つつじ荘
☎ 04-7188-0123



所長より
ひとこと

「いつも楽しいつつじ荘」を皆様に感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。



Q 免疫力を維持するためにできることは？

A 「軽い運動」「体内時計の調整」「腸に良い食事」「笑顔」を意識しよう



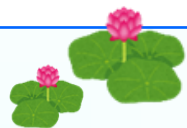
体温が1℃下がると免疫力は30%下がると言われています。体温は筋肉量に比例するため、運動習慣を身に着けることが大切なんですよ。

また、短時間でも太陽の光を浴びて交感神経を刺激し体内時計をリセットしましょう。





つつじ荘からお知らせ



・高齢者文化祭「囲碁大会」のため9月9日（火）は休館日です。ご注意ください。

・カラオケ

8月22日（金）午後はけん玉教室の後から再開します。

・けん玉教室

8月22日（金）13：00～ 大広間で行います。椅子に腰かけても、見学のみでもOK！

9月は19日（金）体操教室、10月はけん玉教室24日（金）13：00～です。

ご参加お待ちしております。



・総菜屋「きまま」（お惣菜・お弁当）

毎週 水曜日・金曜日 11：30頃からです。 ※8月20日（水）お休みです。

・みずき販売（お菓子・野菜）

8月15日（金）、8月28日（木）

11：00頃からです。旬のお野菜は新鮮です。

・けやき社会センターの販売（パン）

毎週（火）・（木）ただし、きくらげ販売は未定です。



・お楽しみ風呂（入浴剤の日）

8月は7日（木）23日（土）です。9月は3日（水）と15日（月）敬老の日です。



つつじ荘休館日 バス運休日



8月

4日（月）11日（月）

12日（火）18日（月）

25日（月）バスもお休み

26日（火）



9月

1日（月）8日（月）

9日（火）16日（火）

22日（月）23日（火）

29日（月）バスもお休み

30日（火）



注意点

- ・腎臓病、心臓病、糖尿病、高血圧などの持病で食事制限を受けている場合は医師や薬剤師に相談。
- ・均一に溶けないから、凍らせない。
- ・（製氷皿を使い一口大に凍らせたものを一度に一粒食べれば濃度に差は出ない）
- ・経口補水液は塩分が多いため、普段の水分補給には不向き、熱中症予防や下痢や嘔吐の体調不良時に効果的！
- ・自作の経口補水はその日に飲み切る。

作り方



経口補水液を作って持ち歩こう！
喉の渇きを感じたら、すぐに脱水は始まっています。

祭事開催による バスコース一部変更

『竹内神社例大祭』

【期間】

令和七年九月十三日（土）

から

令和七年九月十五日（月）

【開催場所】

布佐周辺

【変更内容】

布佐駅東口・玉庄・薬局クリ
イトトへは廻りません。

※祭事期間中は交通渋滞が予想されます。

ご注意ください。

※バスご利用の皆様
バスを待っている時は周囲を確認し、バス運転士に見えるよう手を挙げる等の意思表示をお願いいたします。

