

# ケアプラザ通信

## 講座のご案内

### 介護予防講座

#### 素敵にウォーキング

～健康に良いウォーキングを再確認！

正しい姿勢と健康ウォーキングを教えます～

開催日：11月29日（火）、12月2日（金）

12月21日（水） 全3回コース

時間：10:00～12:00

講師：日本ウォーキング協会 公認指導員

瀧田 美江子 氏

定員：20名（要電話予約） 参加費：無料

対象：健康に歩き続けたい方

持ち物：上履き、飲み物、タオル

\*施設外でのウォーキングもあります。

歩きやすい靴でご参加ください



### おもしろ科学体験塾

#### 光と色の3原色の小箱を作ろう

光の3原色を混合しいろいろな色がつくれることを学びます

開催日：令和5年1月21日（土）

時間：13:30～15:30頃（受付13:00開始）

場所：山下地域ケアプラザ

定員：16名（申込み多数の場合は抽選）

参加費：800円（傷害保険料含む）

対象：小学4年生～中学2年生

申込期間：令和5年1月9日（月）必着

問合せ：横崎（TEL:050-3577-5829）

申込み：インターネットで申込み

<https://tankenkobo.com/wp/>



主催：おもしろ科学たんけん工房、共催：山下地域ケアプラザ

### クリスマス企画

#### ハンドメイドクリスマス

～クリスマスフォトオーナメントを作ろう～

開催日：12月14日（水）

時間：10:00～

講師：クリエイティブメモリーズ公認

アルバムアドバイザー 佐藤 あゆみ 氏

参加費：各500円（材料代として）

持ち物：写真1枚、飲み物

要予約



### 年末企画

#### 手作りポチ袋づくり

～お年玉やお祝い用の袋にいかがでしょう？～

開催日：12月14日（水）

時間：11:00～

講師：クリエイティブメモリーズ公認

アルバムアドバイザー 佐藤 あゆみ 氏

参加費：各500円（材料代として）

持ち物：のり、飲み物



## 《活動のご報告》山下つながるアート展覧会 11月15日(火)～30日(水)



展覧会開催期間中は多くの方に  
ご来館いただきました。期間中に行った  
マジックショー、落語、三味線コンサートも  
行われ大盛況でした。



講座参加の方は、マスクの着用をお願いします。体調不良の場合は参加を控えてください。

尚、新型コロナウイルスの感染状況に応じ、講座が中止となる場合もございます。ご了承くださいませ。



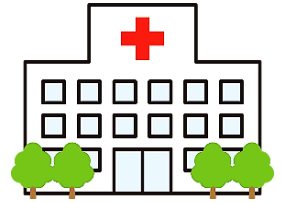
# 岩波先生の健康コラム

## 風邪の予防について

### 1) 風邪は万病の元

今年は秋を感じる前に突然夏から冬にワープするようなジェットコースター的な気候変化でした。体調が変化に追い付かず風邪をひきやすいと思われませんが、一般に風邪症候群とは90%以上がウイルスによる感染で急性気道感染症（上気道炎、気管支炎症状）を引き起こし、原因ウイルスは200種類以上あるといわれています。以前流感（流行性感冒）といわれた季節性インフルエンザは高熱、関節痛といった全身症状が強く現われ重症化すると脳症や肺炎を併発し免疫能が弱い乳幼児や高齢者にとっては怖い感染症のため、今では軽症で済むことが多い風邪症候群とは区別して取り扱われています。

現在問題となっている新型コロナウイルス感染症もそのうちインフルエンザと同じ扱いになるのかもしれませんが、病初期に使用すると効果的なタミフルなどの抗ウイルス薬があるインフルエンザと違って一般の風邪には特効薬がありません。昔から風邪は万病の元と言われますが、侮ると人によっては大病に繋がり命取りになることもあるため日頃からの予防対策がとても大切になってきます。



### 2) ポイントは睡眠と運動、そして食事

風邪の予防とは、今皆さん行っている新型コロナ対策と同じで手洗い、うがい、マスク着用、適切なワクチン接種などが肝要だと思われませんが、同時に身体の免疫機能を高める生活習慣を意識することも大事です。ストレスや睡眠不足で免疫力は低下するため生活リズムを整え睡眠を確保し精神的にもリラックスできる時間をとりましょう。1日20～60分程度の有酸素運動など疲労を後に残さない程度の運動習慣は身体の抵抗力を高めるのに有効だといわれています。

食事面では1日3回の食事でビタミン、ミネラルなど幅広い栄養を摂取しましょう。黄緑色野菜や卵に多く含まれるビタミンAには皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあります。早寝早起き朝ごはん（できれば和食）の習慣は身体にある体内時計を整え免疫機能の脆弱化を予防するといわれており、予防接種は午前中接種したほうがより効果的であったとの報告もあります。

#### 有酸素運動



### 3) 身体を温め腸内環境を整えよう

体は冷やすと免疫力が低下しこれも万病の元といわれています。体温が1℃下がると免疫力が30%以上、代謝は12%以上低下するので感染症にかかりやすく、血流障害が原因で様々な内臓疾患も引き起こすといわれています。ちなみに喉を冷やすと気道粘膜の機能低下をきたし風邪もひきやすい状態になります。ゆっくり入浴して体を温め、ニンニク、生姜、黒豆、ネギ、ごぼう、人参などの体を温める食材を使った食事を摂取することがおすすめです。

最近では腸内細菌を整えると粘膜の免疫力が増強し感染症に強くなることがわかり、ある種の乳酸菌を摂取すると唾液中の免疫物質IgAが増加し風邪の予防効果を強めたとの報告もあります。麴を使った発酵食品やヨーグルトなどの乳酸菌食品などを積極的に摂取することも一理あるかもしれません。

#### 体を温める食べ物



#### 発酵食品

