



# 免疫力を高めて介護予防!

加齢により免疫力は低下します。不規則な生活習慣や食事、睡眠不足、ストレスなども免疫力の低下につながります。

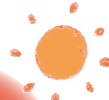
5つの工夫をすることで、免疫力はアップします♪

南区南部いきいき支援センター 介護予防マネジャーおすすめ!

## 免疫力を高める為に大切なこと

1

適度な運動と  
日光浴



2

栄養バランス



3

腸内環境の  
改善



5

ストレスを  
溜めない



4

質のよい睡眠





# ① 適度な運動と日光浴

南区南部いきいき支援センターおすすめ

# 日光浴スポット♪

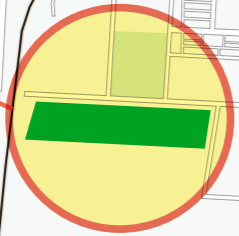
適度な運動は体を温め、  
免疫が働きやすい環境を  
作ります！体温が一度下  
がると、免疫力は 30%  
下がるよ！

参考：日本介護予防協会



## 柴田水処理センター修景施設 (通称：みどりの「清流苑」)

屋上までエレベーターで行くと、広  
大な芝生が広がり休憩所やトイレが  
設備されているよ。夏にはカルガモ  
の親子が水浴びにくるよ！  
散歩しながら自然に触れあえます！  
市バス…「元柴田西町」または  
「柴田」下車徒歩 10分



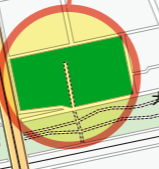
## 水袋公園

毎週タオル体操をやって  
いるよ！  
木陰もあって広いよ！  
市バス…「元塩町」下車  
徒歩 6分



## 元塩公園

テニスコートがあるよ！  
市バス…「元塩町」下車  
徒歩 5分



## 笠寺公園・見晴台

きんさんぎんさん桜があるよ！  
遺跡の資料館もあるよ！  
市バス…「弥生町」下車 徒歩 5分



## 丹八山公園

春は桜がきれいだよ！  
市バス…「南区役所」下車  
徒歩 6分



## 芝公園

近くにおしゃれなカフェが  
あるよ！  
パフェがおいしいよ！  
市バス…「弥生町」下車  
徒歩 6分



日光にあたることで、免疫力を  
高める栄養素ビタミンDが作  
られます！  
夏は木陰で 30 分程、冬は 1 時  
間程、顔や手を出して日光浴し  
てね。

参考：国立研究開発法人  
国立環境研究所

## 千鳥公園





# ひと工夫で 免疫力アップ♪



## ② 栄養バランス

免疫力を高めるためには、バランスの良い食事が欠かせません。栄養バランスの良い食事を1日3食とることを心がけましょう。また、高齢の方は特にたんぱく質が不足しがちとされています。たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう！1食のたんぱく質は、片手1杯分です！

### たんぱく質をとるためのひと工夫

- ・コーヒータイムには豆乳をプラスして豆乳コーヒーで。
- ・ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選んでみましょう。
- ・お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう。
- ・缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に便利なものは常備を。



ちなみに → **鯖缶やイワシ缶は、免疫力を高める栄養素 ビタミンD が豊富です!!**

「食べて元気にフレイル予防」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/000620854.pdf>) を加工して作成

## ③ 腸内環境の改善

腸内環境を整えることは、生活習慣病や感染症等を予防し、健康の維持増進のために欠かせません。腸内環境を整える重要なポイントは、腸内の善玉菌を多く保つことです。発酵食品を摂り、善玉菌を取り込みましょう。そして、食物繊維を摂り、善玉菌を増やしましょう。

反対に脂肪やたんぱく質の摂りすぎは悪玉菌の格好のエサとなるため、摂りすぎには注意が必要です。

### 生きた善玉菌が豊富な食べ物



脂肪やたんぱく質の摂りすぎには注意が必要



### 善玉菌を増やす作用がある食べ物



参考 ・厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット

腸内環境が健康的で好ましい状況であるかどうかを知るもっとも簡単な方法は、便を観察することです。

### 腸内環境が整っている便

- ・色は黄色～黄色がかった褐色
- ・あまり臭わない
- ・柔らかいバナナ状



## ④ 質のよい睡眠

寝る前にぬるめのお湯にゆっくりつかることや、足湯をして体を温めると血流が良くなり眠りやすくなります。



## ⑤ ストレスを溜めない

ストレスが溜まると免疫力も低下します。日頃から気軽に話せる人や場所があるといいですね。生活や介護でお困りの時は、ぜひいきいき支援センターにご相談ください！



保健師・看護師が地域に出張します！ ご相談下さい♪

連絡先 南区南部いきいき支援センター 電話 052-819-5050