



この冬は、平年並みに寒い冬になると気象庁から予報がでています。インフルエンザ、風邪だけでなく新型コロナの問題があります。今後も感染対策をしっかり行って、体力・免疫力を高めるように頑張っていきましょう！



毎週(火・水)9時～美郷会事務所前で「ひらかた元気くらわんか体操」を行っています。10月から始めた時は1-2名の参加でしたが、現在は、多くの方に参加して頂いています。11分の体操で、自由参加です。皆様の参加をお待ちしています。



冬はヒートショックに注意！

【ヒートショックとは】

家の中の急激な温度差により、血圧が大きく変動する事で、失神や心筋梗塞、脳梗塞等を引き起こし体への悪影響を及ぼすことです。主に家の中の温度差により起こります。暖房がついている部屋とついていない部屋の温度差は、10℃を超えるとされています。

【予防方法】

- ・入浴前後に水分補給。(入浴すると汗をかき血液がドロドロになります)
- ・部屋間の温度差を小さくする工夫を。脱衣所に暖房器具を置きましょう。
- ・湯の温度は38-40℃で入ってから、暑い湯を足す様にしましょう。
- ・トイレも暖房器具を置くなど。人感センサー付き等があります。
- ・いきみすぎると、心臓に負担がかかるので便秘予防を。

感染症に負けないために「免疫力」を維持・向上しよう！

「免疫力」とは、ウイルスや細菌などの病原体から体を守る防御能力のことです。免疫力は30歳をピークに低下します。

【ちょっとした心がけで免疫力アップ】

- ・体温が低いと免疫細胞の活性化が低下するので、体を温めましょう。
- ・汗を軽くかく程度の運動を1日20-30分。
- ・規則正しい生活リズムと睡眠は6時間以上としましょう。睡眠時間が少ないと免疫力は低下します。
- ・バランスの良い食事に、乳酸菌をプラス。腸は免疫力を左右する大きな役割があります。腸内細菌を整える食物繊維や乳酸菌を積極的に摂取しましょう。
- ・日々の「笑い」は免疫力を高めます。笑顔で過ごしましょう。

