



Ola 12

オーラ
-2023-
Winter



“冬を元気に過ごす” 免疫アップのポイントについて

介護福祉士 立花 光



日増しに寒さが厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。去年は寒い時期に、風邪や胃腸の調子が悪くなり、体調不良でお休みをされる方が多く見受けられました。お休みが続いてしまうと、運動不足になりがちです。運動不足が2週間続いただけで、筋肉量は大きく低下し、元に戻るのに3倍もの時間がかかると言われています。そこで、今回は『免疫力アップ』のためのポイントをお伝えします。

ポイント①：良質な睡眠

睡眠中は細胞を修復する成長ホルモンが分泌され、体全体の疲労を回復させます。また、眠りの質が高いほど、風邪の発症率が低いことがわかっています。規則正しい睡眠を心掛けてください。

ポイント②：こまめな水分補給

水分補給により血流が改善することで、白血球などの免疫効果が全身に行き渡るようになり、ウイルスが増殖しにくいという効果が期待できます。さらに、鼻や血管の繊毛に潤いが保たれ、ウイルスが侵入しにくい状態になります。

ポイント③：たばこやお酒を控える

たばこの有害物質は血管を傷つけたり、血流を悪くしたりし、免疫力を低下させます。また、過度の飲酒は高血圧等を招き、たばこ同様に血管を傷つけ、免疫機能を弱めます。たばことお酒はほどほどに。

ポイント④：バランスの良い食事

私たちの身体を守る免疫システムは栄養素と深く関わりがあります。まずは3食欠かさず食べ、野菜類の摂取も意識したバランスの良い食事を心がけましょう。栄養相談を承っております。興味があ

る方はいつでもご相談ください。

ポイント⑤：身体を温める

上半身に比べ、下半身は冷えやすいため、下半身を温かく保つことで血流がよくなり、身体全体が温まりやすくなります。衣類の調整や足湯などがおすすめです。また、首・手首・足首・お腹には太い血管が通るため、これらの部位を温めると、効率よく温かい血液を体中に運ぶことができます。

ポイント⑥：笑うこと

笑っている時には、身体がリラックスしている時同様に「副交感神経」が優位となり、自律神経のバランスが整います。免疫が正常に機能するためには、自律神経がバランスよく働いているかどうかも重要です。例えば鏡を見ながら笑顔を作るだけでも、免疫細胞が活性化したり、副交感神経が優位になったりするとされており、楽しい時に笑うのと同じ効果が期待できます。

ポイント⑦：適度な運動

運動によって筋肉が働くと基礎代謝が上がり、身体も温まりやすくなります。適度な筋肉をつけて維持していくことが大切です。筋肉の約70%は下半身に集中していますので、特に太ももやふくらはぎなどを鍛えると効果的です。また、軽めの有酸素運動は、血行促進やストレス緩和に繋がります。筋トレと有酸素運動を組み合わせたメニューを実施することがお勧めです。ちなみにきつ過ぎる運動は免疫機能を下げってしまうので、無理のない範囲で、取り組んでみてくださいね。

運動不足に陥るのを防ぐためにも、免疫力アップの7つのポイントを意識した生活習慣をこころがけましょう。そして予防リハビリを休まずご利用いただき、身体機能の維持が図れるよう、これからも一緒に頑張っていきましょう！

巻頭 “冬を元気に過ごす”
免疫アップのポイントについて



予防リハビリからのお知らせ

年末年始の営業は以下の通りです。
お間違えの無いよう、ご注意ください。

～12月29日（金） 通常営業

12月30日（土）～1月3日（水） 休業

1月4日（木）～ 通常営業

2023年も予防リハビリをご利用いただきありがとうございました。2024年は辰年です。私たちも活力旺盛に、大きく成長できる年にしていきたいと思えます。皆様にとりましても素晴らしい年となりますよう、スタッフ一同心よりお祈り申し上げます。



予防リハビリブログ

『ブログ倉敷平成病院だより』から
カテゴリ“予防リハビリテーション”をクリック！！
<http://www.heisei.or.jp/blog/>

◎表紙写真：閑谷の名木紅葉

（撮影者：介護福祉士 鈴木夏七絵）

倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

倉敷市老松町 4-4-7

（社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリ）

Tel : (086)427-1128

Mail : genki2reha@heisei.or.jp

ご不明な点はいつでもご連絡ください
相談担当：大段（おおだん）

膝のセルフケアで楽しい日々を！

理学療法士 本松 智哉



皆様の中には膝関節の痛みを抱えている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。ある研究では、50歳以上になると2～3人に1人の割合で半月板損傷があったという報告があります。膝関節の変形や軟部組織の変性は、筋肉の活動に影響し、筋力の低下、筋肉や皮膚・脂肪の柔軟性低下を引き起こし、結果的に痛みの増強に繋がることが多くあります。このような症状に対しては、マッサージによって組織の柔軟性を維持（向上）していくことや膝周りの筋力強化を図ることで、痛みの予防・改善が期待できます。そこで今回は膝の状態を改善し、楽しく日々を過ごせるようになるために取り組んでいただきたい「セルフケア」をご紹介します。

右図の①に示すのは膝の痛みの訴えとして伺うことが多い、膝蓋骨（いわゆるお皿）の真下に当たる場所です。この部位の痛みの原因として多いのが「膝蓋下脂肪体（しつがいかしぼうたい）」という組織です。この組織は通常、膝のクッションの役割をしている脂肪のかたまりなのですが、硬くなると膝が伸びにくくなったり、痛みを伴ったりしてしまいます。また、膝蓋下脂肪体には痛みを感じる神経が特に多く分布しており、軽微なストレスでも痛みを感じやすくなっています。

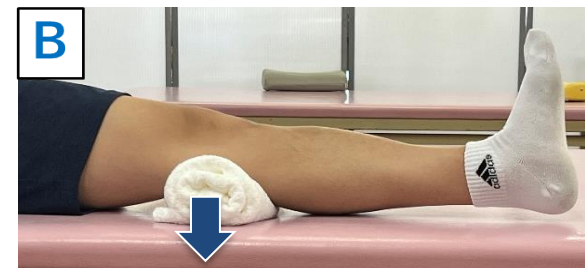


まずはこの膝蓋下脂肪体のマッサージをご紹介します。

写真A: 左右2本指でお皿の下側をなぞるように揉んでいきます。内側に向かって、外側に向かってと、往復してマッサージをしてください。まずは5分程取り組んでみてください。



次は膝周りの筋力強化のトレーニングです。



写真B:

膝下に丸めたタオルを置き、タオルを膝で押しつぶすように真下に向かって力を入れます。できるだけ膝は伸ばした状態で5秒キープします。まずは毎日20回ずつ（左右それぞれ）実施してみましょう。

膝関節の痛みのために歩く機会が減った、運動が億劫になったと感じている方は、是非とも今回ご紹介したセルフケアを実践していただきたいと思えます。「自分の膝をもっと元気にする！」そんな目的と一緒にケアに取り組みましょう。方法など不明な点があれば、いつでもご相談ください。