知って得する ぶんか みまもりだより

2020年4月号
Vol.128
ぶんか高齢者
みまもり相談室広報誌

ウイルスから身を守る！

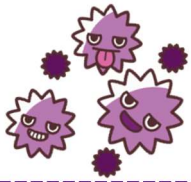
新型コロナウイルスから身を守るには体内の免疫力を高めることが大切です。

免疫力とは

病気を免れる力のことです。免疫力が低くなると、がんやインフルエンザなどのさまざまな病気にかかりやすくなります。近年、免疫力を高めるために腸が重要な働きをすることが明らかになってきました。

自身の免疫力を高める４つのポイント

①腸内環境を整える　②粘膜を正常に保つ　③内臓温度を上げる　④血流を促進する



この4つを改善するには食事を見直すことが一番効果的

◆免疫力を高める食品

・きのこ
食物繊維、ビタミン、ミネラル豊富で便秘も解消
・発酵食品
納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなど
腸内の善玉菌を増やす効果
・しょうが　内臓温度を上げる・殺菌効果
・長ねぎ　焼きねぎが効果的・抗ウイルス作用
・ニンニク　免疫細胞を活性化・殺菌・解毒
・レバー　免疫防御機能を高める

◆免疫力を上げる飲み物

・緑茶　30分に１回のちょこちょこ飲みで
血液やリンパ液の流れがよくなる
・紅茶　ミルクを入れると抗ウイルス作用が
落ちるのでストレートかレモンティで
・リンゴジュース　皮にはビタミンAが豊富

運動と休息も免疫力には大切

免疫力は年を取るにつれて低下します。
バランスのよい食事をすることも大切ですが、
そのほかにも、体を動かす、ストレスをためない、
十分に休むことも大切です。

たちばなカフェ リニューアル OPEN

2020年4月に、内容と価格を変更し、リニューアルオープン予定です！

注意　新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止となります。御利用希望の方は、ぶんか高齢者みまもり相談室までお問い合わせください。

ぶんか
【墨田区委託事業】

ぶんか高齢者みまもり相談室
墨田区文花1-29-5
都営文花一丁目アパート5号棟1階
月曜～金曜　午前9時から午後5時
担当　青嶋（あおしま） 美千代（みちよ）　高橋（たかはし） 智代（ともよ）
西山（にしやま） 洋子（ようこ）
☎ 03-3614-6511
（相談無料 ・ 秘密厳守）

社会福祉法人 賛育会
つながろう、ひとつに、ひろげよう、笑顔を。
100th ANNIVERSARY 地域とともに100周年

筋力低下を予防しましょう

足腰を丈夫にする運動

新型コロナウィルスの感染予防で自宅にいることが増えていると思います。
外出する機会が減ることは、筋力低下につながります。足腰をしっかり鍛えておくことが大切です。これを機会に、自宅でできる簡単な運動を心がけましょう。

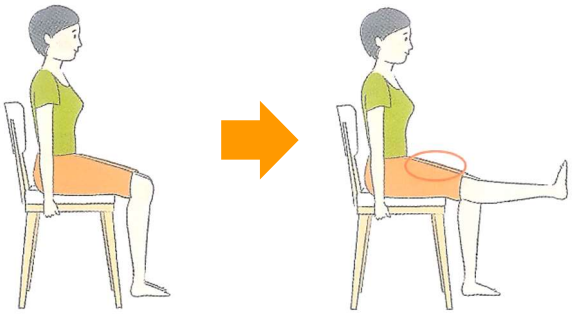
① ひざ伸ばし

目的

膝の安定性を高める

対象

太もも（大腿四頭筋）



① 椅子に座り、良い姿勢をとる
※背もたれに背中をつけても良い
② 膝を伸ばしたまま、右足をゆっくりと持ち上げる
※膝を無理に伸ばしすぎない

右10回、左10回で1セットとする

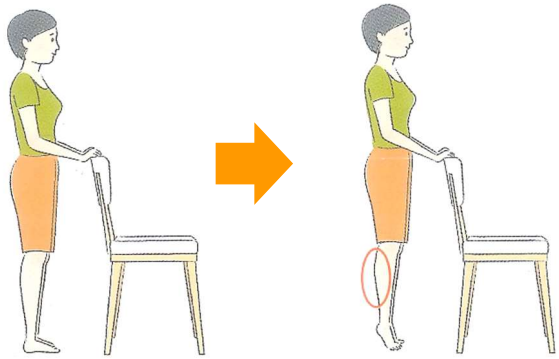
② つま先立ち

目的

速く歩けるようになる

対象

ふくらはぎ（下腿三頭筋）



① 両足を肩幅程度に開く
② 椅子やテーブルなどをつかんで、まっすぐに立つ
③ できるだけ背が高くなるように1・2・3・4で両足のかかとを上げ、1・2・3・4でおろす。

10回で1セットとする

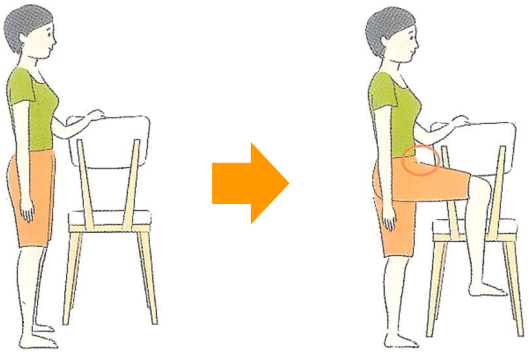
③ もも上げ

目的

腰をしっかりとさせ、
歩く時の姿勢をよくする

対象

股関節の周り（大腰筋）



① 椅子や机を持ち、足を肩幅程度に広げて、安定して立つ
② 膝を曲げながら、太ももが床と水平になるまで、足を上げる
※上体が傾かないようにする

右10回、左10回で1セットとする

惑わされない・騙されない

◇ 正確な情報を入手する ◇

〇新型コロナウイルス情報を悪用した各種犯罪も発生しています。情報を見極め、冷静に対応するようにしましょう。

【新型コロナウイルス関連の消費生活情報】
独立行政法人国民生活センターのホームページを参照（http://www.kokusen.go.jp/）
〔電話相談〕すみだ消費生活センター
電話　０３－５６０８－１７７３（月曜日～金曜日の午前９時～午後４時半）＊祝日を除く