



訪問看護ステーション金沢 リハビリ通信

発行人：岡崎浩治（理学療法士）

平木場美由貴（管理者）



11月に入り冬の雰囲気が出てきました。朝晩の急な冷え込みで体調を崩しやすい時期でもあります。また冬に向けては新型コロナウイルスやインフルエンザにも気を付けなくてはなりません。

今回は体調管理を意識していく上で免疫力を高めるポイントを解説しますので参考にしてみてください。体調を整えて冬に備えましょう！！

今月の特集

免疫力を高める秘訣！！

免疫力を高める3つの生活習慣

～身体を温めて、元気な毎日を～

●食事：腸を温める食材で、免疫力アップ

腸は免疫力の要です。腸の働きを良くするには「冷やさないこと」が大切です。身体を温める食材を意識して取り入れてみましょう。

腸内環境の改善を意識する！体を温める食材を選ぶ！

	温める食べ物	冷やす食べ物
野菜	ショウガ・ニンニク・唐辛子ニラ・人参・ゴボウ・かぼちゃ・山芋・しそ（大葉）ネギ類	レタス・キャベツ・トマト・ナス・きゅうり・白菜・ほうれん草・大根（生で食べると冷やす）・もやし
果物	りんご・ぶどう・桃・みかん・栗・イチジク・さくらんぼ	マンゴー・梨・柿・バナナ・スイカ・キウイ・いちご・パイナップル
肉	鶏肉・牛肉・羊肉・鹿肉	豚肉・馬肉
海鮮	鮭・カツオ・鯖・えび・イワシ・秋刀魚	しじみ・あさり・ウナギ・いか・たこ・カニ
調味料	醤油・天然塩・味噌・黒糖・ごま油・カレー粉・こしょう	お酢・マヨネーズ・砂糖・ドレッシング類・精製塩

体を温める食材の選び方には「冬に旬を迎える」、「寒い地域の名産」、「色の濃い食材」、「地面の下で育つ食材」などがポイントとされています。“旬のもの”にはその時期に旬である理由があります。積極的に食べて免疫力アップを図りましょう！



●睡眠：質の良い睡眠で免疫力アップ

睡眠中、体のなかでは「傷んだ細胞の修復」や「免疫細胞の働きの活性化」が行われます。特に、深い眠り（ノンレム睡眠）の時間帯には「成長ホルモン」が分泌され、体の修復・免疫力の維持に大きな役割を果たしています。

逆に、眠りが浅かったり睡眠時間が不足すると、免疫細胞の働きが低下し、感染症にかかりやすくなったり、回復が遅れたりします。

① 寝る前に身体を温める

- ・就寝の1時間前くらいの入浴が理想的
- ・シャワーだけよりも浴槽に浸かるのが効果的
- ・冷え性の方は、入浴後に靴下を履いて足元を冷やさない工夫も◎

② 就寝・起床時間をなるべく一定にする

- ・日中はなるべく太陽の光を浴びて、体内時計をリセット
- ・昼寝は長くとも30分以内、午後3時までに済ませると◎



●運動して体を温めよう！筋力をつけよう！

熱を作り体温を上げる主役は筋肉です。筋肉には「**熱産生**」の重要な働きがあります。

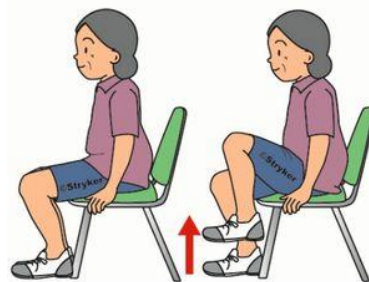
今回は全身の約70%を占める下肢の筋力トレーニングをご紹介します。

下肢の筋肉量は上肢と比べ**加齢による低下率が約3倍**とされています。

「椅子座って足ふみ運動」

腿（もも）挙げ運動です。椅子に座り、膝を交互に胸に近づけて足踏みする動作です。

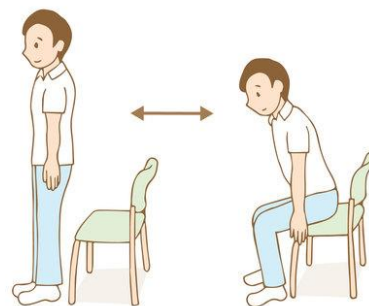
ポイントは体が反り返らないようにすること、ゆっくりと大きく腿（もも）を上げることです。



「立ち上がり動作の反復運動」

椅子からの立ち座り動作です。座面が高いほど負荷は軽くなります。手を使わず行くと負荷が強まります。**ポイント**は勢いを使わず、ゆっくりと動くことです。

※**しっかり休憩を入れながら、無理のない回数で実施してください。**



●まとめ

免疫力は、特別なことをしなくても、「身体を温める」「よく寝る」「身体を動かす」ことでしっかり高められます。日々の生活の中に、少しずつ取り入れていきましょう。

リハビリではその方に合った**運動方法**や**生活環境**を提案していきます。

些細なことでも、お気軽にご相談ください。

★ 訪問リハビリ空き状況 ★

令和7年11月12日時点

◎：空きあり ○：時間要相談 ー：満員

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○
○	○	○	○	○

●今なら比較的、訪問時間の相談が可能です。是非ご連絡下さい♪

営業日

月曜日～金曜日

営業時間

午前8時45分
～午後5時15分

休業日

土日祝日・年末年始

問い合わせ

〒236-0021

横浜市金沢区泥亀1-17-15

大西第3ビル2F

☎ 045 (780) 3757