

あすなろ保健だより 4月号

令和8年4月1日

ご利用者様・ご家族様



新年度が始まりました。暖かい日が増えて過ごしやすくなりましたが、季節の変わり目は体調をくずしやすいので、改めて手洗いやうがいを徹底し、たっぷり栄養と睡眠をとって体調を整えましょう。

◎生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

健康のためには生活リズムを整えることが大切です。

朝：決まった時間に起きましょう。睡眠のリズムが整い、身支度や朝ご飯の時間をしっかりとれます。元気に一日を過ごせるようにしっかりと栄養とエネルギーをとりましょう。主食、たんぱく質、野菜類のバランスがとれていると理想的です。

昼：しっかり身体を動かしましょう。日中しっかり体を動かすと生活リズムが乱れにくくなります。また、短時間でも日光を浴びることをおすすめします。

夜：お風呂にゆっくり入りましょう。寝る1～2時間前に入ると良いです。

寝る時間を一定にしましょう。時間を決めて、寝る前にはテレビを消す、

すまほ み ねむ む ふんいき つく
スマホを見ないなど眠りに向かう雰囲気を作るのもおすすめです。

めんえきりょく あ つ ぶ はっこうしょくひん こうかてき
◎免疫力アップには発酵食品が効果的

めんえきさいぼう ばーせんと ちょうない かつどう ちょう せいそく ぜん
免疫細胞の60~70%は腸内で活動していて、腸に生息している「善

だまきん めんえきさいぼう かつせいか はたら
玉菌」は免疫細胞を活性化させる働きがあります。

- ぜんだまきん ふ しょくひん
・善玉菌を増やしてくれる食品

なっとう みそ しょうゆ よーぐるど はっこうしょくひん こうかてき しょく
納豆や味噌、醤油、ヨーグルトなどの発酵食品が効果的です。また、食

もつせんい ふく かいそう こんさいるい こうか はつき
物繊維が含まれるきのこや海藻、根菜類も効果を発揮します。

- つめ さ あたた しょくじ
・冷たいものは避けて温かい食事にしましょう

つめ しょくじ からだ ひ ちょうない めんえきさいぼう はたら にぶ
冷たい食事は体を冷やし、腸内の免疫細胞の働きを鈍くさせます。

- わしょく めんえきりょく あ つ ぶ すぐ しょくじ
・和食は免疫力アップに優れた食事です

かろりー えいようばらんす よく はっこうしょくひん おお わしょく めんえきさいぼう
カロリーや栄養バランスも良く、発酵食品が多い「和食」は免疫細胞を

たか こうかてき こころ あたた めにゆー おお おお
高めるのにとっても効果的です。心もほっと温まるメニューも多いので多

くと取り入れたいですね。



かんごし かたおか あきこ
看護師 片岡 亜紀子