

4月 

ほのぼの 南部包括だより

第143号 令和4年4月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは。

桜の開花が早まり、外は春爛漫一色になりましたが、お花じゃない顔についてる方の“おはな”は、ムズムズ・グズグズ大洪水になっています…様々なものが値上げされてる中、ティッシュペーパーの消費量が半端ない…キツイです。。

早く皆さんにキレイなお顔を見せれる日を楽しみに待っていてくださいね!っても、コロナ…早く収まってくれないと、私のキレイなお顔にどんどんシワが増えちゃいます(;▽;)

花粉症にオススメ 普段から取り入れたい食べ物



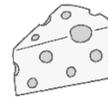
花粉症はアレルギー反応のため、体の免疫力を高めることで抵抗力を上げ、アレルギー反応を抑えることが期待できます。

乳酸菌

花粉症は免疫機能の異常により発生します。免疫機能が正常に働くことで、花粉症特有のアレルギー症状の発生を抑えられます。

免疫機能をつかさどる免疫細胞の約60%は腸に集中しているため、腸の環境を整えることが正常な免疫機能の活動につながるのです。

乳酸菌の代表的な食品としてヨーグルトやチーズ、味噌、キムチなどの発酵食品が挙げられます。



食物繊維

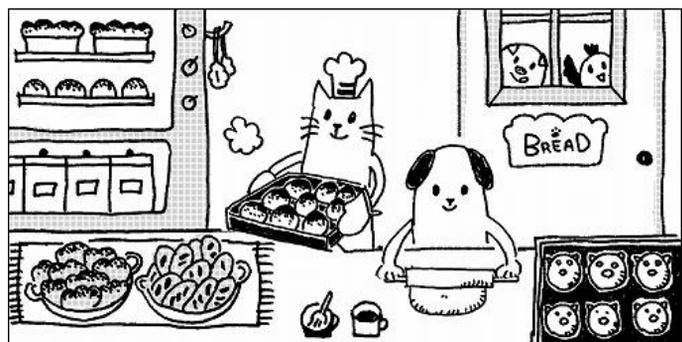
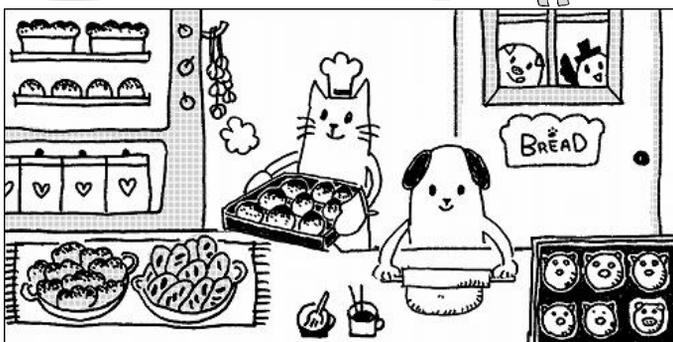
免疫力を高めるためには食物繊維をとることも効果的です。食物繊維は腸内環境を整える働きだけでなく、乳酸菌などの善玉菌のエサになるため、腸内を整える善玉菌の増加をうながしてくれます。積極的な食物繊維の摂取が花粉症の症状を抑えることにつながります。



認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ



二つの絵には、間違いが7つあります！
探してみましょ！



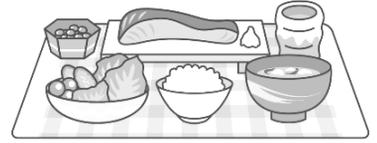
花粉症を悪化させないためにできること

生活習慣を見直し免疫力を向上させることで、花粉症の症状を抑えることができます。

<バランスのとれた食事>

乳酸菌と食物繊維の摂取も含め、栄養バランスのとれた食事をとることが免疫力の向上につながります。

特に脂質のとりすぎは善玉菌を減らす悪玉菌を腸内に増やすことにつながるため、脂っこいものや肉類はとりすぎないように注意が必要です。



<アルコールを控える>

アルコールも花粉症のアレルギー反応を悪化させる恐れがあります。

アルコールを分解するときには発生するアセトアルデヒドは、アレルギー症状のもとになるヒスタミンの発生を促してしまいます。

また、アルコールは血管を拡張させるため、鼻の粘膜の浮腫みや鼻づまりを促進させてしまうので、花粉症の季節はアルコールの摂取を抑える必要があります。



<タバコを控える>

おしゃべりカフェ



- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます



4月19日（火）9:30～11:30
袋井南コミュニティセンター
5月17日（火）9:30～11:30
高南コミュニティセンター

つながり処「結（ゆい）」

「結」へ来たら元気がもらえる！
地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆様のご参加をお待ちしております。

- ◆4月14日（木）10:00～11:30
 - ◆5月12日（木）10:00～11:30
- 袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】



包括の顔ぶれが変わります

皆さんに笑顔を届けられる包括を目指します！

認知症を遠ざける 楽しい脳のストレッチ 正解は？

