

お知らせ

あおき秋だより

■発行:医療法人青木会 ■発行人:青木悟
■編集者:中原大輔 ■編集:広報委員会
■内容に関するお問い合わせは地域連携室まで
TEL:048-423-0293

素敵な写真が届きました。



あおきだより

2021.12月発行

Vol.
30

からだの内側から健康に ～温活&免疫力UP!!～

「冷えは万病のもと」といわれるように、体温は私たちの体調に大きな影響を及ぼします。体温は、身体を病気から守ってくれる免疫力に関係し、体温が上がると免疫力も上がるとわれています。免疫とは身体を病原体から守り、傷ついた組織や細胞を修復し、身体全体を整える仕組みのことです。免疫力が低下すると、インフルエンザや風邪などの感染症にかかりやすくなります。体温が上がることで血液循環がよくなり、白血球の働きが活性化されるため免疫力が高まります。免疫システムが正常に働く体温は、36.5℃～37.1℃（個人差あり）だといわれています。日本人の平熱は徐々に低下してきており、最近では平熱が35度台のひとが増加しています。低体温のひとは血液循環が悪く、免疫力が低下してしまうため、平熱が高い人よりも病気になりやすい傾向にあります。そこで今回は、体温を上げるための「温活」方法を紹介します。免疫力を高めていきましょう！

新型コロナワクチン3回目の接種について

青木中央クリニック

3回目の接種を当院で実施いたします。2回目接種からおおむね8か月後の接種となります。
例：2回目 7月接種 ⇒ 3回目 3月 予約方法を1月中旬にホームページでお知らせいたします。
電話でのお問い合わせはご遠慮ください。よろしくお願いいたします。

新入職員（常勤）のご紹介

青木中央クリニック

岩崎 彩乃（看護師）
霞本 咲（管理栄養士）
真鍋 啓紀（介護職）

訪問看護リハビリステーションあおぞら

丸本 知恵子（看護師）

青木リハビリセンター東浦和

小池 克行（介護職）
宮崎 淳子（介護職）

あおきさん家浦和南

高橋 敏男（介護職）

リハビリの家西浦和

和田 幸子（介護職）

リハビリの家北浦和

葛西 美衣子（介護職）



よろしくお願いいたします！！

適度な運動

ウォーキングやジョギング、スクワットや体操などを、ゆっくりおこないましょう。



入浴

40℃前後のお湯に10分程度つかるようにしましょう。



白湯を飲む

50℃前後の白湯を飲み、胃を温めましょう。



バランスの良い食事

身体を温める食材として生姜やにんにく、根菜類が挙げられます。また、一日三食、バランスの良い食事をするように心がけましょう。



健康教室 身体を温め、免疫力UP!

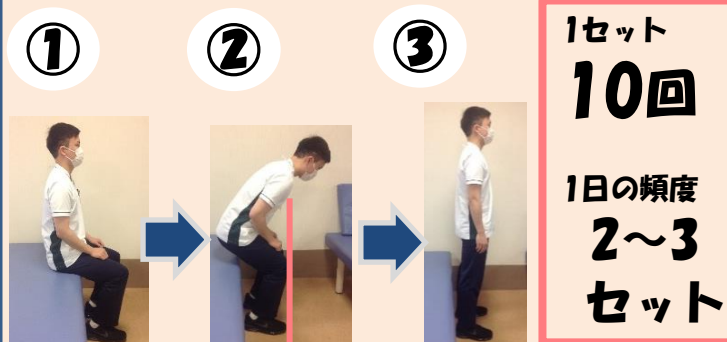
※ いずれの体操も、無理をせずにおこなってください。痛みが生じる場合は医師にご相談ください。

身体を動かし、体温を上げて、免疫力UPを目指しましょう!!



青木中央クリニック
理学療法士 羽賀 公平

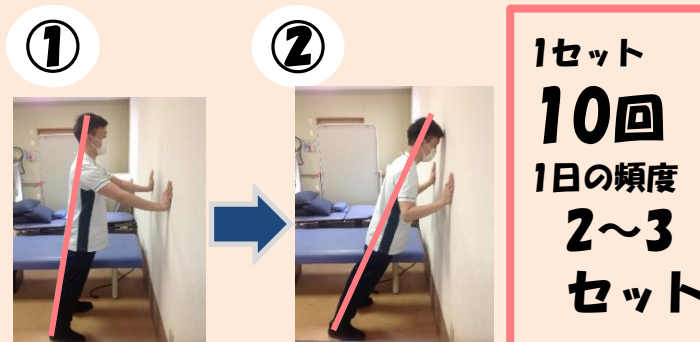
脚・腰の立ち座り体操



1セット
10回
1日の頻度
**2~3
セット**

- ① 4秒間かけて立ちあがります。
 - ② 4秒間かけて座います。
 - ③ ①と②を繰り返します。
- POINT!!**
・膝がつま先より前に出ないように、気をつけましよう。

上半身を鍛える 壁押し体操



1セット
10回
1日の頻度
**2~3
セット**

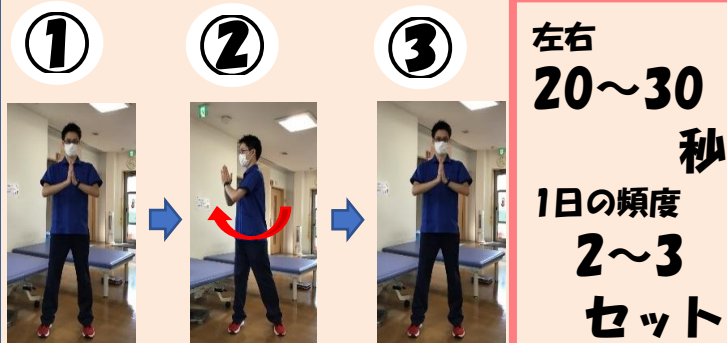
- ① 足を肩幅、手を肩幅より少し広めに開きます。
 - ② 腕立て伏せの要領で、肘を曲げていきます。
- POINT!!**
・頭からかかとまで一直線のまま、①と②の動作を繰り返せるようにしましょう。

全身運動をおこなうことで代謝UPが期待でき、免疫力を高めることができます。



青木医院通所リハビリセンター

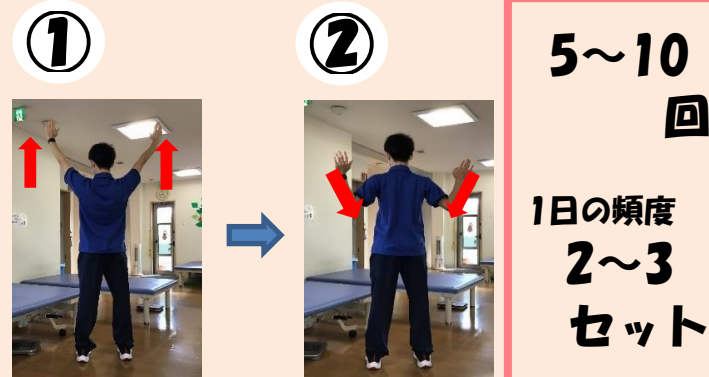
上半身を捻る体操



左右
**20~30
秒**
1日の頻度
**2~3
セット**

- ① 胸の前で手を合わせます。
 - ② 踵を少し浮かせて、上半身をゆっくり捻ります。
 - ③ ゆっくり上半身を正面に戻します。
- POINT!!**
・身体全体を捻り、腕だけにならないようにしましょう。

肩甲骨を動かす体操



**5~10
回**
1日の頻度
**2~3
セット**

- ① 両手を挙げ、大きく背伸びをします。
 - ② 肘を下げて、肩甲骨を内に寄せます。
- POINT!!**
・肩甲骨を内に寄せるとき、肩が上がらないように気をつけましよう。

管理栄養士おすすめ!! 免疫力を高めるレシピ ~サーモンときのこのマリネ~



材料 (3~4人分)

サーモン 100g	酒 小さじ1/2
まいたけ 25g	醤油 小さじ1
しめじ 25g	酢 小さじ2
エリンギ 25g	黒胡椒 少々
オリーブ油 小さじ1/2	小葱 5g

作り方

- ① 具材を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、きのこを強火で炒める。
- ③ 酒を入れて蓋をし、弱火で1、2分蒸し焼きにしたら、きのこを取り出す。
- ④ きのを炒めたフライパンに醤油と酢を入れ、軽く火にかける。
- ⑤ きのこと調味料が冷めたらサーモンと小葱を入れて和え、黒胡椒をふって器に盛る。

免疫力アップのポイント!

ファイトケミカル

野菜などに含まれる植物由来の化学物質をファイトケミカルといいます。野菜などの皮や色素に含まれており、免疫システムを活発にするサポートをしてくれます。

サーモン

サーモンの色素であるアスタキサンチンはファイトケミカル的一种です。強力な抗酸化力を持ち、免疫力を高める働きを持っています。

きのこ

きのこ類には、食物繊維であるβ-グルカンが含まれています。β-グルカンは白血球を活性化し、免疫力をアップさせる効果があると言われています。

この冬を元気に過ごしましょう!