



江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第146号
令和6年2月1日

地域の皆様お元気ですか！
これからが寒さの本番です。
インフルエンザやノロウイルスにご注意ください。



感染症に負けないカラダを！免疫力をしっかりとつける生活習慣

感染予防には手洗い、消毒、人混みをさけるという防御策に加え、ウイルスに負けないように、体を健康な状態に保つことが大切です。

早起きして太陽の光を浴び、食事を摂り、夜は決まった時間に寝る。体内時計に従って行動することが、免疫機能の向上につながります。

ウイルスを寄せつけないように免疫力をたかめましょう

- 運動をする 体温が上がると免疫力が高まります
 - ・人混みを避けて散歩をする
 - ・1週間単位で、1日の平均8,000歩の歩数が推奨されています
 - ・筋トレも自宅や職場等で週3日、1回2~3種目行くと足腰が弱りにくくなります
(筋トレは裏面の筋力トレーニングを参照)



- 体温を高める
 - ・運動や入浴などで体温を上げる状態をつくりましょう
 - ・入浴時にはシャワーだけでなくぬるめのお湯にゆっくりつかる



- バランスのよい食事と、腸内環境への気遣い
 - ・腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識して摂る
(免疫細胞の約7割が腸内にあります)
 - ・バランスに配慮した食事を心がける



- えがお
 - ・笑いでNK細胞※が増え、免疫力が向上します



※：ナチュラルキラー細胞：生まれながらに備えている体の防衛機能として働く細胞

まとめ

- ①適度な有酸素運動を毎日続ける
 - ②入浴時にはシャワーだけでなくぬるめのお湯にゆっくりつかる
 - ③バランスのよい食事を規則正しく摂る
- これらの事を日々習慣化し、続けていくことが大切です。

(サワイ健康推進課>病気と医療の知って得する豆知識より抜粋)

2月の「地域のお茶の間」はお休みします。



「みんなのいこい」

2月22日(木)

なごみの家 瑞江

9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀



江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

事務所：江戸川区江戸川1-11-3 (社会福祉法人 江東園となり)

※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

Ⅱ 筋力トレーニング【初級編】

は、力を入れている筋肉です



① すね・ふくらはぎ【すわって行う】



浅くすわる。
つま先を上げる、おろす。
かかとを上げる、おろす。



つま先を上げる、おろす。
かかとを上げる、おろす。

② 太もも前面【すわって行う】



深くすわる。
ゆつくりと足をあげ、ひざを伸ばす。
つま先をからだの方へ曲げ、5秒間保つ。
ゆつくり足をおろす。



足をひらいて立つ。
(つま先は外に向ける)
腰かけるようにゆつくり腰をおろす。
そのまま静止する。
ゆつくり立ち上がる。

③ 腹筋【すわって行う】



浅くすわる。
背中を丸めておへそをのそき込む。
ひざを曲げ、ゆつくり持ちあげ、5秒間保つ。
ゆつくり足をおろす。



足をひらいて立つ。
(つま先は正面に向ける)
片足を大きくふみ出してかかとから着地する。
そのまま腰をおとして静止する。
もとの姿勢にもどる。

④ 足振り出し運動【立って行う】



イスにつかまる。
片足で立つ。
上げた足をゆつくり前後にふる。

足の筋力と
バランス機能を高める

【チャレンジ編】

① すね・ふくらはぎ【立って行う】



② スクワット【立って行う】



③ 片足ふみ出し【立って行う】



④ 四股(しこ)ふみ運動【立って行う】



足を大きくひらき、腰を落とす。
(つま先はひざと同じ方向に向ける)
すももの四股(しこ)と同じように
左右交互に足をあげておろす。

体幹と下半身を鍛え、
バランス機能を高める