

介護予防の『通(つう)』になれる

よ ぼ 通

刊行:第2号

発行年月日:令和2年4月17日

発行人:介護予防センター中の島

☎ 011-813-3311

自宅でもできる様々な介護予防を発信する、「介護予防の”通”になれる『よぼ通』」第2号です。外出する機会が減っている今、皆さんが少しでも元気になってもらえるように、今回はタオル体操と脳トレをご紹介します！今後も皆さんの心と身体の元気になれるよう、随時発行予定ですので、ぜひぜひ毎号ご覧ください！

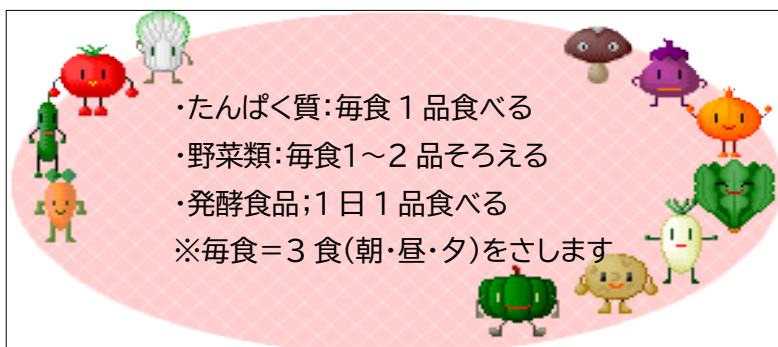
JCHO 北海道病院 栄養管理室より

栄養の時間 ～免疫力を高めるポイント～

免疫力とはウイルス等の体内への侵入を防ぎ、侵入しても排除して自分自身を守る力のこと。免疫力を高めるには「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」が大切です。食事では3つのポイントを心がけましょう。

- ① **たんぱく質(肉・魚・卵・大豆)**・・・免疫物質の材料です。また筋肉や血液、臓器の材料でもあり、不足すると免疫力だけでなく体力も低下します。毎食1品、しっかり食べましょう。魚や肉は片手サイズが目安です。
- ② **野菜類**・・・抗酸化作用を持つ「ビタミン A、C、E」が豊富で、ウイルスの侵入を防ぐ粘膜を丈夫にします。また食物繊維は腸内環境を整え、免疫細胞の活性化に繋がります。毎食1～2品(小鉢でOK)を揃えて下さい。なお野菜ジュース、青汁は食物繊維やビタミンが野菜に比べ不足しますので、野菜の代用としてではなく、どうしても野菜が少ない場合の補助として活用して下さい。
- ③ **発酵食品**・・・食物繊維と同様に腸内環境を整え、善玉菌を増やし免疫細胞が活性化しやすくしてくれます。納豆、ヨーグルトやチーズ、麴がお勧めです。これらを1日1品取り入れると良いでしょう。味噌や醤油、キムチ、粕漬けなども発酵食品ですが、塩分が多いのでご注意を。またエネルギー源がないと環境は整いません。エネルギー源としてご飯類を毎食1品食べましょう。

※腎臓病や高血圧、糖尿病などで食事療法が必要な場合は医師の指示に従ってください。



別紙のレシピも
作ってみましょう！

脳トレの時間 ～穴埋めクイズ～

1		で	ど	け		ヒント	時間
2	お		し		ま	ヒント	お正月
3		か	な	つ		ヒント	川や海で
4			ぞ		こ	ヒント	冷やす箱
5		ど		し		ヒント	乗り物
6	た		こ	や		ヒント	料理
7			た		こ	ヒント	簡単な料理
8	こ		ち		う	ヒント	虫のこと
9		べ		と		ヒント	お昼ごはん
10	か		つ			ヒント	虫の名前

空いているマスに文字を加えて言葉を完成させましょう！
答えは次号のお楽しみ！

第1号 クロスワードパズル答え

		1ア	タ	4マ		2エ	マ
3マ	サ	オ		5ヨ A	ッ	ト	
ン				ネ			6ウ C
ボ B		7カ	レ	ー G	ラ	イ	ス
ウ 8	ミ 9			ズ			タ
	カ					11タ F	
10サ	ン E	タ	ク	ロ	ー	ス	
					12セ D	キ	

A	ヨ	B	ボ	C	ウ	D	セ	E	ン	F	タ	ー	G
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

答え

予防センター

介護予防センターから

介護予防センター中の島のキャラクターが誕生しました！

lier(りえ) : フランス語で「つなぐ」

e → e →  : 日常でよく見かける「すずめ」



すずめのように、住み慣れた地域の身近な存在として、地域の人と人をつなぎ、介護予防の輪が広がるようお願いを込めました。

アルファベット小文字の "e" を書いて目と足とくちばしを描くと、りえが描けます！
今後ともよろしく願いいたします！

札幌市豊平区介護予防センター中の島
(豊平区中の島1条8丁目3番18号)

☎ 011-813-3311

担当: 佐々木、金谷

