

「わっこ」ニュースレター



NEWS LETTER

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。

旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。

道独自の緊急事態宣言、特別対策期間などで、2020年のわっこは例年よりも活動回数が少なく、皆様とお会いできず寂しい日々でした。今年は毎週楽しく活動できることを願って、そして何よりも皆様の健やかな毎日を祈念します。わっこの再開時には元気に会えることを心待ちにしております(^^)

さて、日頃から感染症予防に努めていらっしゃると思いますが、手洗い・手指消毒、マスク着用、こまめな換気などに合わせて、感染症にかからない体作りが大事ですね。からだの免疫力は栄養状態により支えられています。食事からしっかりと栄養をとり、元気な毎日を送りましょう！

まずは私たちの体に必要な栄養をとるために、朝昼夕と3回の食事が大事。お腹がすかないからと減らしてしまうと、栄養状態が悪化する危険があります。栄養状態が悪い(低栄養状態)場合、体の筋肉量(たんぱく質量)が減少し、細菌やウイルスなど感染症に対する免疫力が明らかに低下し、回復も遅くなります。また、発熱などの炎症反応が起こると体の中のエネルギーやたんぱく質は通常よりもたくさん消費されてしまい回復が遅れます。さらに、ビタミンやミネラルなどが不足すると免疫機能が低下しますが、最近の知見で「ビタミンDの欠乏がインフルエンザなどのウイルス感染症の発症に関与している」という報告がありました。ビタミンDは下記の食材に多く含まれますが、日光に当たることで作られます。自粛生活をしていると陽に当たるのが少なくなりますので、感染症対策をしっかりとした上で散歩などの運動もおすすめです。運動不足は「筋力が低下する」という危険があり、これもまた免疫機能の低下に陥ります。ビタミンDの体内生成を促すには週に2回、15～30分ほどの日光浴が効果的と言われていますので、室内の換気をするタイミングで、窓から陽の光を浴びるのも良いと思います。



免疫力アップのためにおすすめの食材

【たんぱく質】

魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品など
エネルギー源となり、筋肉や血液のもとになります。

【ビタミンA】

ほうれん草、小松菜、人参、フロッキーなどの緑黄色野菜・レバー・ぎんだらなど
感染症から体を守り、回復を助ける働きがあります。

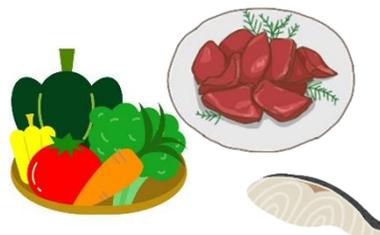
【ビタミンD】

鮭・まぐろ・さんま・さば・いわし・きのこ類・牛乳・卵など
感染症の発症を防いだり、重症化しないように働きます。

たんぱく質を多く含むもの



ビタミンAを多く含むもの



ビタミンDを多く含むもの



認知症予防サークル「わっこ」 1月の予定(再開は21日を予定しています)

毎週木曜日 午後1:30～午後3:30

大谷地団地町内会会館にて

お申し込みは不要です。直接会場にお越しください

21日



ボッチャ

ボッチャは室内でできるカーリングによく似た競技です。東京パラリンピックの正式種目にも採用され、注目を浴びています。

28日



認知症危険度チェックと身体機能検査

5項目の認知機能を検査します。自分の得意・不得意なことが良く分かり、今後の認知症予防に役立ちます。

2月4日



認知症予防と運動

運動の認知症予防効果についてお話しします。その後「楽しい認知症予防運動フルコース」を体験しましょう。

わっこの活動でお願いしたいこと

「わっこ」を開催する上で、次のことをお願いしております。ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。

- ◆ マスクの着用をお願いします。お手元がない方は配布いたします。
- ◆ ご自宅で検温し、熱や風邪症状のある方は参加をお控え下さい。また、会場でも検温いたします。
- ◆ 会場では参加者名簿にお名前とご連絡先の記入をお願い致します。
- ◆ 適時手指消毒や手洗いをお願いいたします。
- ◆ ソーシャルディスタンスにご協力ください。
- ◆ 水分補給をこまめに行ってください。お茶はこちらでご用意しています。お茶会は当面中止致します。
- ◆ 基本的には窓を開け、換気しながら実施しています。気温に合わせた服装でご参加ください。

サークル開催日時 → 毎週木曜日 13:30～15:30 場所→大谷地団地町内会館1F

お一人の方もたくさん参加されています。事前の予約は必要ありませんので、
どうぞお気軽に、お越しください。(見学もできます)

参加費
1回 ¥500