

愛心便り 1/2月号



明けましておめでとうございます。

本年も愛心訪問看護ステーションを宜しくお願い致します。

愛心訪問リハビリ トピックス

～ 免疫力アップ 3つのポイント ～

マスクの着用、手洗い、うがいを習慣づけることはもちろん、ご自身の免疫力を高く保つことも大切です。ウイルスや風邪に負けない、免疫力の高い体を作っていきましょう！！

免疫力アップが期待できる3つの方法をご紹介します。

① 適度な運動や入浴で体を温める！

免疫力は体温が1℃下がると30%下がり、1℃上がると最大5～6倍にもなると言われています。1日10分程度で良いのでウォーキング、ストレッチ、入浴などで血流を促し体を温めましょう。

② 免疫力アップ食材を摂取！

免疫力を上げる栄養素はビタミン（B、C、A、E）、ミネラル、タンパク質などです。お肉、魚や卵のほか、根菜、春菊、カボチャなどは免疫力を高める成分が多く含まれています。バランス良い食事に加え、免疫力アップ食材も心がけて摂取しましょう。

③ よく笑う！

免疫力を上げるための一番簡単な方法は、よく笑うことです。IgA抗体という体内に侵入してきた異物を無力化する免疫物質があります。笑うと体内のIgA濃度が上昇し免疫を高めるという研究結果もあります。作り笑いでもIgA濃度は上昇すると言われてしますので、たくさん笑顔を作って免疫力を高めていきましょう。



～ ありがとうございます ～

作業療法士の吉田優衣です。2021年1月から愛心訪問看護ステーションに勤務させて頂きましたが、2022年1月より湘南鎌倉総合病院リハビリテーション科へ異動となりました。ご利用者様・ご家族様には大変お世話になりました。訪問リハビリでは初めての経験も多く、様々な事を勉強させて頂き、あっという間の1年でした。この経験を病院でも活かせるよう、頑張っています。短い間でしたが、本当にありがとうございました。

理学療法士・作業療法士が
それぞれのお宅にお伺いして
支援します



訪問リハビリで在宅生活をサポート！

1回のリハビリ提供時間：

介護保険をご利用の方：40分 または 60分

医療保険をご利用の方：30分以上～60分未満

利用者様第一の丁寧な対応を心掛けています！
ご利用をご希望の方、ご相談などがありましたら、
御気軽にお問い合わせ下さい。

空き状況は随時変動があります。
訪問看護・リハビリのご希望があれば右記まで
ご連絡ください。

【愛心訪問看護ステーション】

〒247-0066 鎌倉市山崎 1202-1
電話:0467-45-0467 FAX:0467-45-8863
営業日:月～金（祝日含む）
訪問エリア:鎌倉市、横浜市栄区一部

【愛心訪問看護ステーション葉山支所】

〒240-0111 三浦郡葉山町一色 1746-2
電話:046-864-0010 FAX:0467-876-3847
営業日:月～金（祝日含む）
訪問エリア:逗子市、葉山町