

地域包括支援センター通信 Vol.12

免疫力UP ~食品編~

自身の身体を守るために「免疫力」を高めることがとても大切です。免疫力を高めるには、ウイルスと戦う免疫細胞を増やす必要があります。

たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器などを構成する大切な栄養素であるだけでなく、ウイルスや細菌の侵入を防ぐために働く免疫物質を作り出す栄養素でもあります。

高齢者はたんぱく質不足に注意!

免疫細胞が減少することで抵抗力が落ちやすくなるので、意識して取るようにしましょう。



免疫細胞を増やすために しっかり取りたい3要素

食物繊維

食物繊維は、腸の蠕動運動(内容物を先へ押し出す動き)を促進して、便通をよくしてくれる働きがあります。腸の環境を整え、働きを活発にすることで免疫力を高めてくれます。水溶性…有害物質や余分なコレステロールを吸着して排出する。
ワカメ・大麦・ひじき など

不溶性…大腸で水分を吸収し、便の高を増やす。
干し椎茸・大豆 など



発酵食品

発酵食品は、腸内の善玉菌を効率的に増やし、免疫力維持に大きく貢献してくれます。

腸内細菌は、大きく「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」に分けられます。

- ▽善玉菌…健康維持や老化防止にかかわる菌
- ▽悪玉菌…老化促進、健康を阻害する菌
- ▽日和見菌…善玉菌にも悪玉菌にも分類されない菌

善玉菌を多く含む食品



善玉菌を増やす作用をする食品



これからも元気な生活が続けられるよう、高齢者を対象とした運動や健康、認知症に関する講演会や教室を、お住まいの地域で開催しています。詳しくは市内の地域包括支援センターまで問い合わせください。

守口市地域包括支援センター

小学校区担当地区	相談先
よつば(旧大久保・旧東)・梶・藤田・八雲東(大日東町1番~10番)	守口第1地域包括支援センター TEL 06-6904-8900
庭窪・金田・佐太	守口第2地域包括支援センター TEL 06-4393-8401
八雲・下島	守口第3地域包括支援センター TEL 06-6908-2808
守口・八雲東(大日東町1番~10番を除く)・さつき(旧滝井)	守口第4地域包括支援センター TEL 06-4250-7878
さつき(旧春日)・さくら(旧三郷・旧橋波)	守口第5地域包括支援センター TEL 06-6992-1180
寺方南(旧寺方・旧南)・錦	守口第6地域包括支援センター TEL 06-6997-3336

まちに子どもの絵を

令和3年度市民協働事業

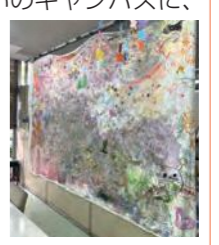
各コミュニティセンターで子どもたちの絵を募集し、展示する事業を行いました。テーマは「夏の思い出」。作品を作るだけでなく、飾られた絵を見て子どもたちに喜んでもらうことができました。

中部エリア



八雲東

部屋いっぱいのキャンパスに、絵の具でお絵描きをしてみんなで1つの作品を作りました。



庭窪



北部

部屋いっぱいのキャンパスに、絵の具でお絵描きをしてみんなで1つの作品を作りました。



東部エリア

子どもたちの絵を、額に入れてコミュニティセンターに展示。絵を返却する際には、使用した額は進呈しました。



南部エリア・西部・錦

皆さんがつくった折り紙をたくさん集めて、大きな絵画に仕上げました。3センターで作られた大きな絵画を各コミュニティセンターに集めて一斉展示しました。



今月号の表紙



表紙に登場した網本麻里さんと共に阪根泰子さんにも今後の目標を書いてもらいました。

気さくに明るくお話しくださった阪根さんは、小学6年生の女の子のママ。

“障がい者”に対して壁を持っている人がいるならば、“その壁を取っ払いたい”とこの活動を続けています。

目次 広報もりぐち12月号 Vol.1503

- 障がいがあってもなくてもみんな友達
- 幸せに楽しい生活を
- 今こそつながろう 地域の和
- まちに子どもの絵を
- 地域包括支援センター通信 Vol.12
- 観光ガイドブック「ことりっぴ 守口めぐり」を作成しています!
- スーパープレミアム付商品券 まもなく販売終了 他
- 令和3年▶4年 年末年始の市の業務
- 守口市ものづくり企業等経営持続助成金 他
- Topics 市の情報
新型コロナウイルスワクチン 他
- Information お知らせ/講座・講習/健康/あえる
おめでとうございます 他
- Navigation 施設案内・掲示板
中部エリアコミュニティセンター 他
- Children corner 子育て・子育て
講座/イベント/もりもりちびっ子
- Library 図書館
おすすめ本の紹介/新刊案内/イベント情報
- Photo news まちの出来事
10月号アンケートより
- 広報誌アンケート&プレゼント
- PayPay でお得なキャンペーン実施中!

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、イベントなどが中止・延期になる場合があるので確認してください!

