

アモールニュース



2020年4月発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

免疫力を高める為にできること

免疫力とは、「疫（病気）を免れる力」のことです。

免疫力アップを意識することが、病気から身体を守るための一歩となります。

日々の生活に気軽に取り入れることができる、免疫力をあげる方法をご紹介します。

免疫力をあげる爪もみ法



指の爪の生え際を約 10～20 秒、強く押す爪もみは、免疫力を高めるといわれています。

1日 2～3 回を目安に行くと効果があるとされており、さらに、交感神経を優位にするための「腹式呼吸」を行いながら爪もみをすれば、より効果的とされています。ただし薬指の爪もみは、自律神経を刺激してしまい、免疫力が低下する場合がありますので、避けたほうが無難です。



免疫力をあげる白湯



白湯とは、沸騰させたお湯を飲みやすいようにぬるく冷ましたものです。冷えた体内を温めることで、内臓温度のアップ、免疫力や基礎代謝の上昇などの健康効果を期待できます。

白湯を飲むタイミングは、1日に4回。特に、「起床時」「お風呂の前後」「眠る前」が理想です。

急がずゆっくり時間をかけて、カップ 1 杯ずつ飲むようにしましょう。

基本的な白湯の作り方

- (1) やかん or 鍋にお水を入れ、蓋をして火にかける
- (2) 沸騰したら蓋をとり、そのまま沸かし続ける
- (3) 10～15 分ほど沸かせば完成！



適正温度は 50 度前後。カップに入れ、人肌より少し高め温度～50 度前後に冷ましてから飲みましょう。
飲む量は 1 日に 700～800ml を目安に。

免疫力をあげる腸内環境



腸には免疫細胞の約 7 割が集中しています。身体の免疫力をアップさせるためには、腸の機能を改善することが重要になります。①腸内での善玉菌の割合を多く保つこと（発酵食品やサプリメントをとり入れる等）、②腸を温めること（温かい飲み物や衣服などで保温の工夫をする等）、③ストレスを溜めないようにすること（笑う、目を閉じて数分間深呼吸する等）を心がけると腸内環境の向上が期待できます。

管理者のつぶやき



桜吹雪の舞う空を眺めていると、一瞬でもコロナ騒動を忘れられます。長い冬が終わり、春がやってきましたね。春は出会いと別れの季節でもあります。アモールでは職員の一人が一身上の都合により退職いたしました。仲間との別れはとても寂しいのですが、一緒に過ごした時間を忘れません。そして、また新たな出会いがあったらいいなと思っています。職員が 1 人少なくなり皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、8 人で力をあわせて引き続き頑張りますので、今後ともどうぞよろしく願いいたします。

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷
TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：4 名、理学療法士：3 名、作業療法士：1 名、言語聴覚士：0 名(2020.4.1 現在)