

SUBARU PRESS

すばる通信

5

発行日 2021年2月1日
発行元 すばる中央薬局 大船店

THEME

免疫力
アツプで
感染を
予防しよう



あなたの近くの事業所



すみれ中央薬局 鎌倉店

鎌倉市笛田 2-1-40
TEL 0467-32-6080
FAX 0467-32-6082

すばる中央薬局 大町店

鎌倉市大町 4-3-22
TEL 0467-23-6100
FAX 0467-23-6101

すばる中央薬局 腰越店

鎌倉市腰越 4-8-1
TEL 0467-38-1601
FAX 0467-38-1602

すばる中央薬局 笛田店

鎌倉市笛田 2-1-34
TEL 0467-73-8255
FAX 0467-38-1831

すばる中央薬局 大船店

鎌倉市大船 4-18-6-1A
TEL 0467-48-5855
FAX 0467-48-5836

訪問エリア
鎌倉市全域
藤沢市一部
横浜市栄区
戸塚区一部

すばる中央薬局 藤沢店

藤沢市宮前 425-7
TEL 0466-52-0955
FAX 0466-52-0966

訪問エリア
藤沢市南部
北部一部地域
鎌倉一部地域

すばる中央薬局 湘南台店

藤沢市湘南台 2-26-17
TEL 0466-44-8935
FAX 0466-47-6888

訪問エリア
藤沢市北部
泉区、戸塚区、綾瀬市、
海老名市の一部地域

ニコニコ薬局 茅ヶ崎本村店

茅ヶ崎市本村 4-22-23
TEL 0467-39-5204
FAX 0467-39-5304

すばる中央薬局 戸塚店

横浜市戸塚区戸塚町 565-16
TEL 045-869-5881
FAX 045-869-5883

すばる中央薬局 星川店

横浜市保土ヶ谷区星川 2-3-22
みゆぎコーポ 1号室
TEL 045-333-1880
FAX 045-333-1881

すばる中央薬局 港北店

横浜市都筑区北山田 3-17-18
TEL 045-620-5341
FAX 045-620-5342

すばる中央薬局 南雪谷店

大田区南雪谷 2-10-7-101
TEL 03-5754-3410
FAX 03-5754-3411

居宅介護支援事業所 すばるケアプランセンター

鎌倉市笛田 2-1-35
TEL 0467-40-5020
FAX 0467-40-5025

訪問看護事業所 すばる訪問看護 リハビリステーション

藤沢市石川 2-5-1
TEL 0466-90-5132
FAX 0466-90-5133

免疫力アップに大切なこと

01

適度な運動と
休養のバランス

02

ストレスを
減らすこと

03

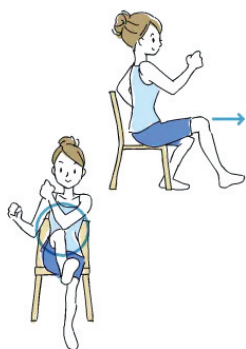
からだを
温めること

04

腸内環境を
整えること

① 適度な運動を心がけましょう。

免疫は日中の活動中に高まり、夜になると低下します。免疫力を高めるためには、決まった時刻に起きて食事を摂り、しっかりとからだを動かすこと。“活動”と“休養”という一定のリズムを保つことが大切です。免疫力を高めるために適度な運動で血流を促進し、体温を上げることが有効です。しかし外出自粛やテレワークにより生活のリズムが崩れ、朝寝坊や夜更かしから抜けられない人が増えました。さらに「コロナが怖い」と、家から一歩も出ず、“不活動”に陥る高齢者もいらっしゃると思います。30分ほどウォーキングしたり、軽い筋刺激運動やかかと上げ運動は効果的ですが、寒い季節ですし外出を控えたこの時期、継続的に体を動かすのが難しいと感じる人も多いのでは。そこで高齢の方でも室内で取り組める運動を紹介します。



イスに座ってお尻歩き

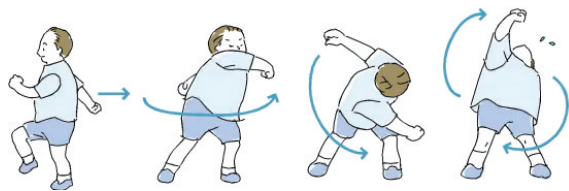
イスに深く座り、手を振って座面をお尻で歩く動作を、前に4回、後ろに4回。これを10分繰り返す。

イスに座ってツイストウォーキング

イスに座ったまま腕を振り足を上げて1分間ウォーキング。次に、右肘と左膝、左肘と右膝を交互にタッチするようにして1分間。これを10分ほど繰り返す。外腹斜筋、大腰筋、大腿筋の強化にもなる。

立ってウォーキング&う体をツイスト

その場で速歩を1分ほど。次に体を左右水平に大きくツイスト20回、次に左右斜め下方にツイスト20回、最後に後ろ斜めに反ってツイスト20回。これを5セット繰り返す。大腿四頭筋、臀筋、背筋、外腹斜筋、大腰筋の強化にもなる。



日経BPより抜粋

② ストレスを減らす、溜めこまない。

睡眠不足や精神的ストレスも、免疫力を落とす大きな要因のひとつです。睡眠時間が少ないほど風邪を引きやすいことが分かっています。これは免疫力が低下していたためです。過剰なストレスは、自律神経を崩しやすくします。この状態が続くと免疫力が低下する原因になります。ストレスは溜めこまないように、話す、趣味を行う、ストレッチや軽い運動を行うなど日々の生活の中で解消していきましょう。また、笑うことで脳の中に鎮静作用のあるホルモン分泌が促されるなどの効果もあります。

新型コロナウイルス感染症拡大防止に
伴う医療機関の
電話再診を受けられた方へ

電話再診した医療機関から処方箋を送る薬局を聞かれますから、いつもの(株)エルマノの薬局名をお伝えください。処方箋が送られてきましたら、お薬をご用意いたします。薬局へ薬を取りに来ることが心配な方はご連絡ください。薬をご自宅へ宅配便にて郵送いたします(送料一部患者様負担)代金は銀行振り込みでお願いしております。

お薬到着後、薬剤師より薬が届いたかの確認と、体調やお薬についての説明を電話にて致します。(2020年4月10日付で発出された「新型コロナウイルス感染症の拡大に際しての電話や情報通信機器を用いた診療等の時限的・特例的などりあつかいについて」による臨時的措置のためこの措置が終了となっている場合があります)

(株)エルマノの薬局全店で、
医療機関に通院せず、
電話で診療をした方の
処方箋の取り扱いを行っています。

新型コロナウイルスが再び猛威を振るいでした。日々のニュースを見て不安を感じる方もいらっしゃるでしょう。3密の回避、マスクの着用、うがい手洗いなど徹底されていると思いますが、どんなに予防を徹底しても新型コロナウイルスの足音は近づいています。今回はウイルスに対抗できる体づくりのために「免疫力」アップの方法をご紹介します。これをすれば感染しないとはい切れませんが、体調を整え免疫力を上げてウイルスに打ち勝つ準備をしましょう。



③ 体を冷やさない、温める！

体温が低いと免疫細胞の動きも弱まると言われています。お風呂では湯船に浸かる、靴下やストールなどを活用する、温かい飲み物を飲むなどして、温めることを意識してみましょう。耳にはたくさんのツボがありその中に血行を促進してくれたり、自律神経を整えてくれるツボもあります。耳をマッサージして全身をポカポカにしましょう。



耳さすりの
手順

- 01.人差し指と中指を開いて耳を挟む
- 02.耳周りの皮膚を上下したり回したりする

血行をよくする「耳さすり」

人さし指と中指の間で耳を下から挟み、周りの皮膚を上下にさする。耳は脳の蝶形骨(ちょうけいこつ)(身体全体を調整する役割を持つ)とつながっており、耳周りが緊張すると横隔膜や内臓、全身に伝わる。耳に働きかけることで、視神経や脳に加え、自律神経を刺激するので、全身の緊張がほぐれる。耳周りが温まったら、続いて「耳伸ばし」。耳たぶを下に伸ばし、さらに横と上にも伸ばそう。指で挟んで力を入れすぎず、5秒から10秒ほどかけてふんわりと優しく引っ張る。

どうですか?体が温まってきましたか?
ちょっとしたことですが、気が向いたら耳のマッサージ。お手軽なのでぜひお試しを。

④ 免疫力アップにはバランスのいい食事から

私たちは口から食物をとり入れ、とり入れた食物が胃や腸を通り、肛門から便となって排出されます。口からは食物以外に、さまざまな細菌やウイルスが侵入してきます。腸はこれらの外敵にさらされる機会が多いため、免疫機能が備わっています。免疫に関わる細胞の6割以上は腸に存在しており、腸は体内で最大の免疫器官と言われています。この腸の健康を保つ事が、免疫力をアップするカギと言えます。腸が健康な状態とは、腸内細菌のバランスが整った状態です。腸内の善玉菌は腸内を酸性にすることにより悪玉菌の増殖を抑え腸の運動を活発にし、病原菌による感染の予防につながります。また、善玉菌自体を構成している物質が、免疫力を高めることも報告されています。善玉菌を増やすため、ヨーグルト・納豆などのビフィズス菌・乳酸菌を含む発酵食品、野菜類や豆類、果物類に多く含まれているオリゴ糖や食物繊維の摂取などを意識してみてくださいね。

