

# 葉(しおり) 便り

Vol. 74

季節の変わり目がやってきました。暖かくなったと思ったら、急に寒くなったり、夜暖かかったと思ったら、朝方急激に冷え込んだり。この気温変化は、体調が崩れやすくなります。当たり前のことですが、次の二点に気をつけましょう。

## 1. 十分な睡眠をとること 2. とにかく体を冷やさないこと(特に明け方)

まず睡眠の乱れによって、免疫機能は低下することが分かっています。免疫細胞の活動が促進されるのが、睡眠時だからです。例えば、B細胞は睡眠時に抗体を作るとされています。よって、免疫力を強化するためには、質の高い睡眠が大切なのです。ここでいう質とは、長さではなく、眠りの深さです。

体温の低下からも、免疫力が低下します。体温が1度下がると免疫力は30%低くなります。

低体温がなぜよくないとされるのでしょうか。体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下し、体内に異物を発見しても、素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまいますからです。

体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まります。

血液は私たちの体を構成する約60兆個もの細胞に栄養と酸素を送り届け、かわりに老廃物を持ち帰る働きをしています。その血液の中に、免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が体の中をめぐることで、体の中の異物をパトロールしているのです。

### 腹巻

体の冷えを防ぎ、自律神経のバランスをとることで、免疫力がアップします。お腹・腸を温めればリンパ球が活性化するそうです。腹を冷やすより温めた方が体に良いのは明白ですね。腹を冷やして、下痢になることはあっても、温めて悪くなることはないですからね。

福祉クラブ生協 多摩 家事介護 W.Co 葉

# 人助けが好きで家事介護したい人 大募集！

お金で買えない「ありがとう」の言葉が私たちの最大の報酬です。

感謝の言葉をいただいて、生きがいを見つけています。

介護の仕事は、はんぱでなくキツイこともあります

が「感謝の笑顔」に癒され、私たちも「ありがとう」と感謝の日々！

## 「元気なうちは、働くぞ！」

そんなあなたを待っています(年齢・経歴・性別不問)。

お電話ください → 044-922-5585

(平日随時受付)

## 家事介護 W.co 栞(しおり)



「あっ、もう時間ですね、名残惜しい！」  
と言われ、今日も頑張ってよかったなーと  
利用者様の家をあとにします。  
「今日もやったよ」と微笑む私に乾杯！



「本当はきれい好きなんです。体が不自由になって掃除もままならない。栞さんがきれいにしてくれるのですごく嬉しいですよ」と言われ、これからもがんばろう！と思いました。



「あなたがたが来てくれるから、ひとり暮らしでもやっっていけるのよ、ありがとう。」と言われたとき、やっっていてよかったなーって思いました。

福祉クラブ生協 多摩 家事介護 W.Co 栞