

# ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.119



医療法人社団

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

&lt;ホームページアドレス&gt;

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

## 寒さに負けない身体づくり

～免疫力を高めよう～

寒さが本番となるこれからの季節。冬になると風邪を引いたり、咳や鼻水が続くなど、調子を崩す人が増えていきます。こんな時こそ、身体を内外から温めて免疫力を落とさないようにしておきたいもの。一般的には、1℃体温が下がると免疫力が約30%低下と言われています。冬の免疫力アップのためには、食事はもちろん、良質の睡眠や身体を冷やさない工夫が大切です。

### 免疫力とは

免疫とは体内で発生したガン細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し撃退する自己防衛システムのこと。

もし、免疫というシステムが体から無くなったとしたら、私たちはすぐに何らかの病気にかかってしまうのです。免疫システムは15歳までに出来上がります。20歳を超えると、免疫力は落ちていきます。



### 良質な睡眠で免疫力アップ

身体と精神の疲労回復のために必要なのは睡眠。とはいえ、忙しい現代では睡眠時間が短くなりがちです。

実は本当に大事なものは睡眠時間の長さよりもその質なのです。座って机の上で居眠りしたり床の上でついうたた寝してしまった時、一時的にスッキリしてもまた眠くなりますよね。必ず横になって布団で寝る時間をとりましょう。

また、寝室は暗くしましょう。できればアイマスクをして寝ると、短時間でも翌朝スッキリ目覚められます。

## ◎ 食事で免疫力アップ

### 腸内環境を整えよう

私たちが生きていくために必要な食事。その食べ物を消化・吸収し、排泄するのが腸です。食べ物には、有害な病原菌やウイルスが付着している危険性もあります。そうした有害なものが体の中に侵入することを防ぐため、腸には免疫力が備わっている必要があります。免疫力の60～70%は腸にあるといわれているほどです。

つまり腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができます。腸内細菌のバランスを整えるヨーグルト、漬物、味噌といった発酵食品や食物繊維、オリゴ糖は、免疫を担当する細胞のバランスを改善すると考えられています。

### バランスの良い食事が重要

免疫力を低下させないためにはバランスのよい食事や食材を摂ることが基本になります。野菜だけを食えば健康になれるわけではありません。肉や穀物というものもバランスよく摂取していくことが必要になってきます。

ヨーグルト・チーズ・野菜・果物・緑茶などを積極的に食べるのがオススメです。

## ◎ 身体を冷やさない工夫

### ① 靴下をはく

注意点として、寝る時に靴下をはくと身体を締め付けてしまい、かえって血流が悪くなるのではかないようにするか、ゆるい靴下にしましょう。

### ② 飲み物は常温で

冷たい飲み物を飲んで体が冷えると免疫機能も低下します。その結果、ウイルスや菌、老化を促進する物質を排除する能力が落ち、身体がダメージを受けやすくなります。免疫力をキープする為にも、常温の飲み物を取り入れましょう。

### ③ 深呼吸をして、ストレスを解消する

ストレス社会なので、イライラしたり不安になったりすることは日々ありますが、そうなると自律神経も乱れ、基礎体温も低下します。ゆっくりと深い呼吸を繰り返してみましょ。そうすると、身体がリラックスし、血流を良くする効果があります。

また、自分なりのストレス解消方法を見つけましょう。読書や映画鑑賞、好きな音楽を聴くなど、何でもかまいません。ゆったりとくつろげる時間を取るようにしましょう。

### ④ 運動をする

筋肉は常にエネルギーを代謝して熱をつくっています。体温のうち、約40%が筋肉から産生されているといわれています。平熱が低い方は筋肉をつけるように心がけるのをオススメします。

## ●●●●● 当院で実施している温熱療法 ●●●●●

### ホットパック

適応となる病名：肩関節周囲炎、腰痛症など

保温材を詰めたパックを洋服の上から患部に当てて使います。

当院では手や肩などに当てるのが可能な小さいホットパックと腰などに当てるのが可能なホットパックがあります。



### マイクロ

適応となる病名：肩関節周囲炎、腰痛症など

「マイクロ波」という電磁波を患部に当てます。この時、患部と照射部の間はこぶし1つ分くらいあけます。



\* 以下の場合にはマイクロ波の治療は出来ませんので注意して下さい。

- ・ペースメーカーなど体内埋め込み型医用電子機器を使用している場合
- ・人工関節など体内に金属を埋め込んでいる場合
- ・眼球、鞏丸、妊婦の腹部には治療を行いません

### パラフィン

適応となる病名：関節リウマチ、腱鞘炎など

50度程度に加熱して溶けた「ろう」で患部を包むようにして温めます。主に、手首や指を温めるときに使います。新しい機器を購入し、使用を開始しております。



### 超音波

適応となる病名：打撲、捻挫など

導子に専用のゲルを塗り、超音波を当てて温めます。温熱療法の機器のうち、1番体の深部まで温めることができます。



### 赤外線

適応となる病名：変形性膝関節症など

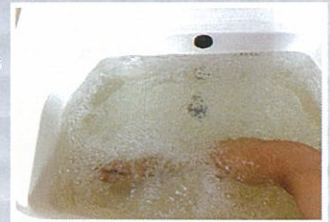
太陽光線の一種である赤外線は放射部を15センチ程度離して患部に向けて温めます。



### 過流浴

適応となる病名：手や足の骨折など

手の場合は40度、足の場合は41度のお湯の中に患部をつけて温めます。



## 私たちの活動

## トライやるウィーク

平成29年11月27日～12月1日に尼崎市立大庄北中学校より2名が「トライやる・ウィーク」として、職業体験学習にやってきました。事務所ではカルテの出し入れを手伝ったり、リハビリテーション室では松葉杖や車椅子を実際に使ってみたり、通所リハビリテーションに来院された利用者さんの送迎を行いました。また、看護部では洗髪・食事介助の体験をしました。皆様ご協力ありがとうございました。



# 健康教室



渚ゆう子さん 祝デビュー50周年！  
おめでとうございます！



晴&ヨッシーさんに  
歌を披露して  
頂きました



参加者と一緒に  
水戸黄門のテーマ曲を  
歌いました



150名を超える参加者でした  
たくさんのご参加ありがとうございました

平成29年12月8日金曜日に「渚ゆう子さんデビュー50周年記念コンサート」と題して第193回健康教室を開催しました。

最初に渚ゆう子さんのご友人である晴（はる）&ヨッシーさんに歌を披露して頂きました。晴&ヨッシーさんは2001年に「ガキ相棒」「あほんだら」でレコードデビューされ、活動をされておられます。

今回は特別企画としまして、歌手の渚ゆう子さんをゲストにお迎えし、「渚ゆう子さんデビュー50周年記念コンサート」を開催しました。

渚ゆう子さんは、ハワイアン歌手としてレコードデビューの後、1970年にベンチャーズ作曲・演奏の「京都の恋」を日本語の歌詞で唄い、オリコンシングルレコード売上では85万枚を超え、自身最大のヒット曲となりました。1971年に日本レコード大賞歌唱賞を受賞され、第22回NHK紅白歌合戦に「京都慕情」で初出場し、1972年には「風の日のバラード」で第23回NHK紅白歌合戦に2回目の出場を果たされました。

現在も各地のディナーショーやイベントなどに出演し、老人ホームのボランティアなども行っておられます。

今回は150名を超える参加者でした。たくさんのご参加ありがとうございました！

## 次回の健康教室のお知らせ

2月16日金曜日13時30分～15時に開催します。

テーマは「肩の痛み」です。

また、当院のお向かいにあります「あけぼの薬局」の薬剤師の方に薬剤についてご講演いただきます。

たくさんのご参加お待ちしております。

### モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

