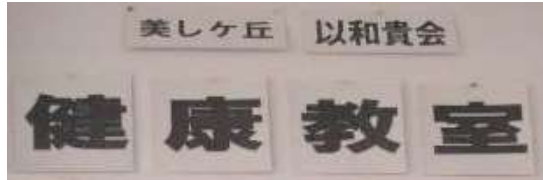


# 以和貴会行事ニュース 51

## 第20回 健康教室開催

令和6年2月13日（火）集会所で、38名の参加で開催しました。  
今回は、乾燥した冬季の水分補給・入浴事故を絡めての水分補給の必要性、そして、カゼ、インフルエンザの心配があり、免疫と乳酸菌の関係について大塚製薬㈱健康セミナー出前講座推進チーム 南井 隆志 様にお願ひしました。



中谷会長挨拶



**カラダの脱水状態を把握しよう② ④つのチェックポイント**

**③ 親指の爪の先を押ししてみる**

※ 赤みが消えるのが遅ければ脱水傾向が疑われる。  
※ 脱水傾向は血管が細いので変化が出やすい部分。

2秒以内に爪の赤みが戻ればOK

**④ 皮膚をさつまんでみる**

※ 皮膚がつかまれた後から2秒以上離れても、かっただけの状態で戻らない。  
※ 皮膚には、水分がなくなると弾力性が失われ、体力性があるが、脱水傾向では水分が足りず、弾力性もなくなる。

2秒以内につかんだ山が元に戻ればOK

### 本日のまとめ

#### 水分補給の重要性

- ① こまめな水分補給 1日8回～10回 コップ1杯 水、お茶、スポーツ飲料など偏らず。年中必要です。特に乾燥の冬。入浴前にコップ1杯
- ② 食事は水分補給の基本 バランス良く
- ③ 入浴時 寒暖の差に注意 41℃のお湯 10分程度

#### 免疫

- ① 十分な睡眠
- ② 適度な運動
- ③ 野菜(ビタミンD推奨) タンパク質の摂取 (1日1g～1.5g × 体重)
- ④ 乳酸菌の継続摂取 腸内環境の改善
- ⑤ ストレス発散 笑い
- ⑥ 水分補給 粘膜免疫の元

### 日常生活のちょっとした心がけで免疫力アップ

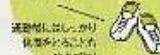
#### 温める

体が冷えると免疫機能が低下してしまいます。カフカを温め、血流をよくしましょう。



#### 適度な運動

適度な運動は免疫力を高め、冬に多い「かぜ」や「インフルエンザ」の予防に効果的です。



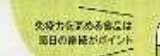
#### 笑う

ユーモアや笑顔を心がけると、ストレスが軽減され、免疫力がアップします。日々の生活に笑いを取り入れましょう。



#### 食生活

バランスよく食べることで、腸内環境を整え、免疫力を高め、冬に多い「かぜ」や「インフルエンザ」の予防に効果的です。



お困りごと、ご相談ください。お気軽に

お問い合わせ

<https://www.otsubo.co.jp/irunek/>



会員登録

大塚製薬株式会社 大塚製薬健康推進チーム