あやべコミナス新聞

第31号
令和2年10月
発行人
綾部市
コミュニティナース
（定住・地域政策課）

最近のコミナスの部屋

少しずつ、コミナスの部屋や小規模の集まりができる機会が出てきました。例年に比べると地域での活動は1割程度となっています。西八田地区でのコミナスの部屋では「今年度、初めてやなー。」という話題になります。行事やイベントは中止となっていますが、農作業やウォーキング等で外出する機会もあるのでご近所同士の関わりに大きな変化はないかもしれませんが、「以前に比べて人に会う機会が少なくなった。」という声も聞かれています。以前のような交流は難しくても出会ったときは楽しくおしゃべりをしてほしいと思います。

コミナスの部屋では、自治会長さんや役員さんとどのようなテーマで開催するか相談して「新型コロナウイルスについて」「足腰について」「楽しいゲーム」など各地区で異なるテーマで行っています。

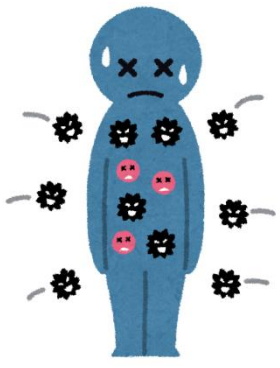
以前のコミナスの部屋は、行事でみなさんとお会いしてそのお話の中で、コミナスがテーマを決めていました。しかし、今年はほとんどみなさんとお話する機会がありません。みなさんが暮らしや健康についてどのような疑問があるのか、役員さんに地域の様子や想いを聞かせていただいて、各地区のコミナスの部屋に反映させていただいています。回数は減っていますが、各地区独自の交流の機会を考えていきたいと思います。

免疫力アップの秘訣

夜の気温が低い日が増えてきて、昼と夜の寒暖差が大きくなっています。季節の変わり目となり気温や天候の変化で体調が崩れてしまうこともあるので、気をつけましょう。日頃から健康に気を付けている方も多いと思いますが、新型コロナウイルスやインフルエンザなど今年の冬は特に「免疫力」について関心が高まっているのではないでしょうか。

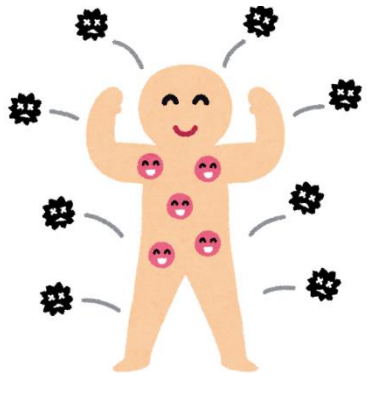
「免疫力」を高めるには、「バランスの良い食事」です。「そんな当たり前のこと言われても…」と思われる方もいると思いますが、最近の研究では、エネルギー、たんぱく質、各種ミネラル、ビタミン、乳酸菌などの多くの成分が作用して健康を維持していることがわかってきました。

また、十分な栄養状態ではない高齢の方はインフルエンザ予防接種の抗体ができにくく感染しやすいという「〇〇が免疫に効く！」というものはありませんが、色ん



という研究結果もあります。

「〇〇が免疫に効く！」というものはありませんが、いろんな食材から栄養を摂ることが免疫力アップの秘訣だといえます。



免疫力アップ！ ～実践編～

「栄養を摂らなくては！」と思い、様々な食材を摂りすぎても十分な免疫機能は発揮できません。逆にカロリー過多や栄養バランスの偏りが起こる可能性もあります。ご自身の体格やご病気などに合った適切な量をとることが大切です。

ポイント①

適切な量をとれているか簡単に知ることができるのが「体重を測る」ことです。体重は一日で変動するので決まった時間に測ることが大切です。1～2kgの変動はあるのであくまでも「目安」として観察してください。ちなみに起床してトイレに行った後が一日の内で体重が軽いのでおすすめです。

ポイント②

食事は「主食・主菜・副菜」を意識して、それに加えて乳製品や果物を食べることでバランスの良い食事がとれます。

しかし、毎日完璧にすることは難しいので数日単位（2～3日）でバランスを考え、昨日とれなかった栄養素を今日摂っていくイメージで献立を考えてみてください。

コミナスからお知らせ

「健康について話をしてほしい」

「相談がある。」

「話し相手になってほしい。」など…。

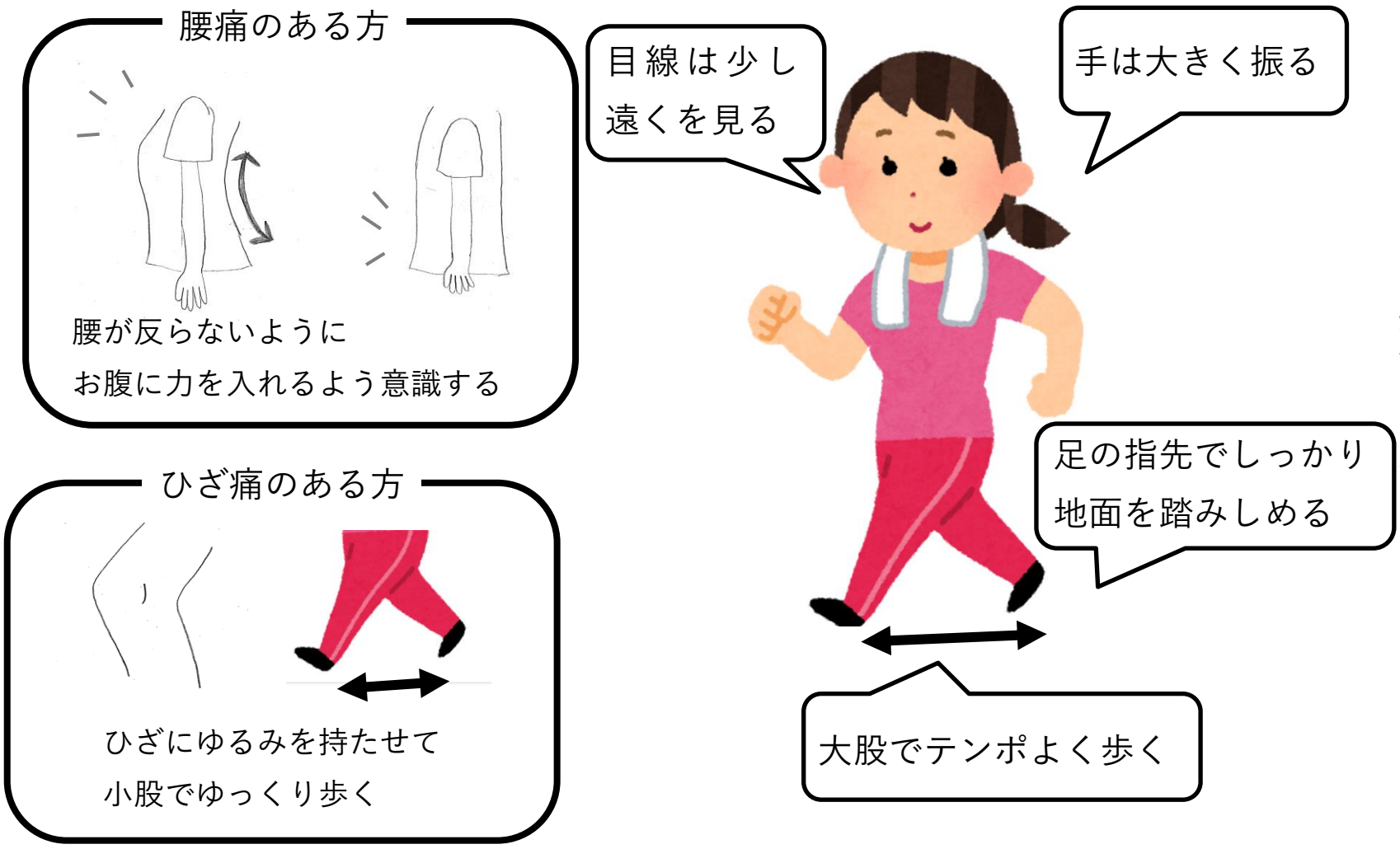
少人数の集まりでも個別での訪問でも伺います。

お気軽にご連絡ください。

問い合わせ先

上林いきいきセンター

５４－００９５

運動の秋 ～ウォーキングのすすめ～

過ごしやすくなり、外での運動もしやすい気候となりました。手軽に始められるウォーキングのコツを紹介します。