



高清水 談話室 だより

5月の耳より情報

寒い冬が終わりようやく暖かくなってきましたね！日差しが心地よくどこかに出かけたくなるそんな季節がやってきました。今月は日光浴についてお話します！

太陽光を浴びてメラトニンを増強

適度な日光浴は健康に良い効果があります。太陽光を浴びると、脳幹のセロトニン神経が活性化します。脳幹は歩くことや食べることなど、生命活動の基本的な運動をコントロールしている重要な器官で、セロトニン神経はセロトニンを分泌して脳と神経全体に大きな影響を与えています。夜になると免疫に関係するメラトニンに変化。体内のメラトニンが増えると免疫の一つであるNK細胞も増殖します。このように日光浴には、多くの免疫力アップ効果があるのです。

今日から始めてみませんか！

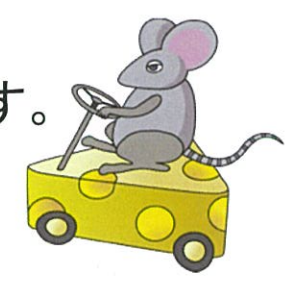
●朝日を浴びながら朝食を！
窓を開けて朝の光を部屋に入れながら、よく噛んで食べる。しっかり噛んで食べることでセロトニン神経が鍛えられます。

●通勤、通学時はリズムよく歩こう！
1日20分以上のウォーキングがおおすすめ
通勤、通学時にリズムを意識して歩くだけでも効果があります。

●日光浴は1日30分以内に！
太陽光に含まれる紫外線は、皮膚を丈夫にします。浴び過ぎは免疫力低下の原因に！
1日30分以内にするのが大切です。

ネズミ・チュウい～！

仮設内のあちこちにネズミが出回っています。黒くて、大きいねずみがラジオ体操中も床下から床下へと走り回っています。皆さん、玄関の戸や網戸は必ず閉めておくように気をつけてくださいね～！
ネズミの出入り口には、駆除剤を置きましたがまだ、予備がありますので入用の方は談話室まで取りに来てくださいね！



待ちに待ったG.W

みなさん、楽しく
過ごしてくださいね！



交通情報を利用してG・Wを楽しもう！
お花見やイチゴ狩り等、行楽期は観光地周辺は大変な混雑になります。岩手県警察では交通情報をラジオや情報板で提供しています、利用して楽しいG・Wを過ごしましょう！

今日からやってみよう！

免疫力の呼吸法

鼻呼吸を心がけてウイルスの侵入を予防しよう！

- ①空気が乾燥している時期はマスクを着用して、口内の水分を保持し鼻呼吸への矯正に努めましょう。
 - ②物を食べるときは口を閉じて左右の歯で均等にしっかりかもう
 - ③腹式呼吸で自律神経を活性化させて免疫力を高め、一日中元気に過ごしましょう。
- 朝、起きた時や日中、腹式呼吸をすると頭がスッキリしますよ～。

楽々体操

ぴんころ体操久しぶりに頑張りました！



ふれあいサロン



菖蒲湯で元気に！

