



2021

ジョイサポートミッション 秋号



今回のテーマは「免疫力向上！」

免疫力を高めてウィルス・病原菌から身体を守りましょう。

免疫力ってなに？

免疫力とは、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**のことです。



免疫力を上げるために大切なこと

腸内環境を整えること

体温をあげること



ほかにも

- 十分な栄養・バランスのよい食事をとる
- 十分な休養と睡眠をとる
- ストレスをコントロールすることなどが大切です。

免疫アップにおすすめの運動

・ウォーキング ・筋トレ ・なわとび ・ストレッチ



ストレッチはリラックス効果もあるので、副交感神経を優位に導くことができます。無理のない範囲で体を伸ばしましょう！

ストレッチをする際の注意点

- ①20秒以上かけて伸ばす
- ②伸ばす部位を意識する
- ③痛くなく気持ちいい程度に伸ばす
- ④呼吸を止めない
- ⑤部位を適切に選択する



食べて免疫を高めよう！簡単おすすめメニュー ぽかぽかバナナヨーグルト



材料

無糖ヨーグルト 200g
はちみつ 大さじ1
水 大さじ1
バナナ 1本

作り方

1. バナナは1cm幅の斜め切りにします。
2. 大きめの耐熱ボウルに無糖ヨーグルト、はちみつ、水を入れて混ぜます。
3. ラップをかけずに500Wの電子レンジで1分30秒加熱します。
4. ヨーグルトをよく混ぜ、バナナをトッピングします。



ジョイサポートセンターYouTubeチャンネルにて
ぽかぽかバナナヨーグルトの作り方、公開中！

☆ジョイオリジナル「あらえマスク」絶賛販売中！☆

ジョイサポートセンターではジョイフレズ（生活介護事業所）と共同で「あらえマスク」の作成・販売を行っています。無地からお洒落柄まで様々なデザインを取り揃えています。マスクが苦手な方も、ステキな一枚が見つかるかも！価格は1枚300円です。ご希望の方はジョイサポートセンターまでご連絡ください。（一般の方は1枚400円）☎045-750-7715（平日9時～17時）