

おあしす便り 2020年夏号

芳野ケアサポート リハビリステーション おあしす
Yoshino Care Support

〒808-0034 北九州市若松区本町2丁目13-24 (本町アーケード内ホテルルートイン側入口そば)
TEL 093-771-8877 FAX 093-771-8878 URL <http://yoshino-care.com/>

盛夏の候、皆様いかがお過ごしでしょうか？突然のコロナウィルスの到来に、しばらく落ち着かない毎が続いております。おあしすでは、室内の換気や「三密」に気をつけながらリハビリに取り組んでいただいています。今回のおあしす便りではこの時期気になる「免疫力アップ」についてお伝えします。元気なスタッフと一緒にコロナ禍を乗り越えましょう!!



コロナに負けるな!

おあしすで免疫力アップ!
運動頑張りましょう!

新型コロナウイルスから身を守るためにできることの大きなポイントは感染予防と免疫力の向上といわれています。免疫力の低下は加齢や生活習慣が大きく影響します。まずは、栄養素をバランスよくとり、体力を落とさないように心がけましょう。免疫の主役である白血球は、自律神経が制御しています。昼間は活力の交感神経が、夜はリラクスの副交感神経が優位となり、適度な緊張と安定が繰り返されることで白血球は活性化します。この自律神経の最適化に、まず重要なのが、睡眠と適度な運動です。

睡眠不足は身体を交感神経優位の状態のままにし、病気の発症を高めることにもなります。適度な運動で、自律神経を活性化し免疫力を上げて、夜はゆっくりと休養をとることを意識した生活を心がけていきましょう。

おあしすで、しっかりと運動に取り組み、楽しく過ごしていただくことが皆さんの穏やかで健康な毎日を支えることにもつながります。

おあしす夏の旬
運動し笑顔でコロナをやっつけよう!

感染症対策に口と鼻の健康を保ちましょう
「あいうべ体操」が効果的です!

運動習慣を身につけて
いしましょう!
ご自宅でできる簡単な運動や
口腔体操の資料も
ご用意しています!

無料体験 随時受け付けています。
お問い合わせは TEL 771-8877 まで

