

# 愛心便り 1/2月号

安全な在宅生活は愛心で安心

## 愛心訪問リハビリ TOPIX

新年あけましておめでとうございます。

本年も愛心訪問看護ステーションをどうぞよろしくお願い申し上げます。

今期の冬は例年以上にさまざまな感染症が流行しています。そこで今回は感染症対策の一つである**免疫力向上に役立つ食材**についてご紹介致します。

### ○免疫が向上する食材

◆**免疫機能を高める**: 野菜・果実 (ほうれん草、人参、玉ねぎ、キャベツ、ごぼう、ピーマン、りんご、みかん、いちご、ブルーベリーなど)

- ・特徴的な色や香り、苦みがある食材は強い抗酸化作用があり免疫力を高めてくれます。
- ・ビタミンが豊富な食材は免疫機能を支えてくれます。特にビタミンCは免疫力低下の要因となるストレス緩和に有効とされています。



◆**免疫細胞を作る**: タンパク質 (大豆、肉、魚、卵など)

- ・体を構成するタンパク質は、効率的に免疫細胞も生成してくれます。中でも**大豆は免疫力向上食材の中でもトップクラス**で、粘膜強化のビタミンB群や食物繊維が方です。

上記でご紹介した食材以外にも、旬を迎えている食材は免疫力を高める以外にも体にいい影響を与えてくれると言われています。この冬も感染症に負けない体を作り乗り越えて行きましょう!

理学療法士・作業療法士が  
それぞれのお宅にお伺いして  
支援します



訪問リハビリで在宅生活をサポート!

1回のリハビリ提供時間:  
介護保険をご利用の方: 40分 または 60分  
医療保険をご利用の方: 30分以上~60分未満

**利用者様第一の丁寧な対応を心掛けています!**  
ご利用をご希望の方、ご相談などがありましたら、  
御気軽にお問い合わせ下さい。

空き状況は随時変動があります。  
訪問看護・訪問リハビリのご依頼があれば右記まで  
ご連絡下さい。

### 【愛心訪問看護ステーション】

〒247-0066 鎌倉市山崎 1202-1  
電話: 0467-45-0467 FAX: 0467-45-8863  
営業日: 月~金(祝日含む)  
訪問エリア: 鎌倉市、横浜市栄区一部

### 【愛心訪問看護ステーション 葉山支所】

〒240-0111 三浦郡葉山町一色 1746-2  
電話: 046-864-0010 FAX: 046-864-0050  
営業日: 月~金(祝日含む)  
訪問エリア: 逗子市、葉山町