

知っていましたか？



新型コロナウイルスは、口腔ケア&栄養サポートで感染予防できる。

感染予防と重症化防止のため栄養素が推奨されました。特に重視されているのがビタミンC（VC）、亜鉛です。ここになぜ口の中が関わると言うと歯周病がVCを消費してしまうからなのです。歯周病の悪化に大きく関わるジンジバリス菌という細菌が多いほど、つまり、歯周病が重度なほど体内のVCが少なかつたとの報告がみられます。歯周病が重症化して体内のVCが目減りしていればウイルス性の呼吸器感染症にかかるリスクが高くなる恐れがあります。Vdはこれまで骨を増やす



健康かわら版

第1号

2020/4/27by健康委員



5月の旬の食材

- アスパラガス・うど
- かぶ・きくらげ・ごぼう
- キャベツ・クレソン
- じゃがいも・たけのこ
- しいたけ・ふきのびる
- 甘夏・イチゴ・メロン
- キウイ・マンゴー
- あじ・いさき・かつお
- しらす・めばる

最近では免疫強化に役立つこともわかりました。そして歯周病が進んでいる人は体内のVDが不足状態だとの報告もみられます。多くの調査では日本人の約7割から9割がVDの不足状態との事ですので新型コロナウイルスに限らずウイルス性呼吸器感染症のリスクを下げるにはVDを十分摂取すること。そして歯周病をしつかり治療しておくことが望ましいでしょう。

こんな事実があります

歯周病の最も基本的な対策は歯磨きをする事ですがお口のお手入れ（口腔ケア）を実施したところインフルエンザにかかる割合が約10分の1に減少したとの報告があります。いつもお口のお手入れをしておくと言う事がウイルス性感染症にかからりにくくなる予防といえるでしょう。



そーなんだ！

こんな事実があります

歯周病の最も基本的な対策は歯磨きをする事ですがお口のお手入れ（口腔ケア）を実施したところインフルエンザにかかる割合が約10分の1に減少したとの報告があります。いつもお口のお手入れをしておくと言う事がウイルス性感染症にかからりにくくなる予防といえるでしょう。

免疫力を高める献立の例



自宅でするおすすめ筋トレ

- ・10回1セット、週3回以上が目標
- ・ゆっくり8秒、声に出してカウントを

スクワット

股関節を意識して4秒間かけて腰を落とす

4秒間かけて元に戻す

もも上げ

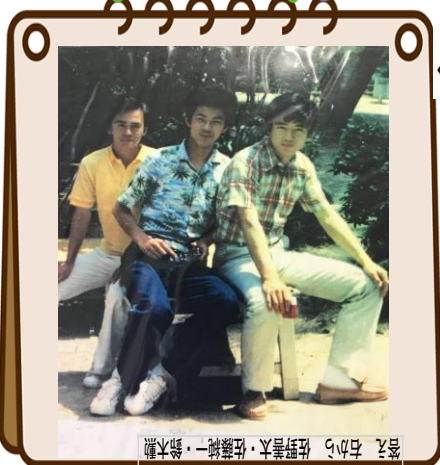
背筋を伸ばし、いすに浅く座る。両手でいすの座面前側を軽く押さえ、両足は肩幅に開く

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す

新型コロナウイルス 軽い筋トレ

免疫力をアップしよう

軽い筋トレで



あの頃の・・・



誰だかわかる？

腸内の善玉菌をふやす。

ウイルスから身を守るには、免疫力の維持・向上が欠かせない。カギを握るのは栄養だ。まずは免疫の働きをつかさどる腸内の環境を整えましょう。ヨーグルトやみそ、納豆、キムチなどの発酵食品や食物繊維が豊富なキノコや雑穀を食事に取り入れ腸内の善玉菌をふやす事がポイントです。あと、ビタミンの摂取はウイルスの増殖防止に繋がります。睡眠不足や不安疲労などのストレスは免疫力を低下させる。疲労回復に有効な上記のような食事を心がけましょう。