

# 己斐・己斐上地域包括支援センターだより

特別版第5号

## 特集：ワクチン接種に備えて免疫力を高めよう！

広島市でも、いよいよ本格的な新型コロナウイルスのワクチン接種がスタートしました。80歳以上の方から順番にはじまりますが、すべての方が接種できるようになるまでにはもうしばらく時間がかかります。なかなか外へ出て運動をしたり、買い物をしたり、おしゃべりをしたりが難しい状態ではありますが、今は免疫力を高め、体調を整え、自分の順番がきたときに安心して接種できるよう、身体の準備をしておきましょう。

なぜ、免疫力を  
高めておくといいの？



ひとつは自分の身体にウイルスがはいつてきたときに体内でウイルスが増えることを防ぐため、もうひとつはワクチンの効果を高めるためです。ワクチンを接種をすると、身体の中ではコロナウイルスと戦うために必要な「抗体」と呼ばれる武器を作り始めます。その武器を使ってコロナウイルスと戦うときに、自分自身の免疫力が弱っていても、その武器を十分に扱うことができないからです。



血液循環をよくすることです。血のめぐりがよくないと、免疫細胞同士がうまく出会うことができず、効果を発揮することができなくなります。十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事などの一般的な健康づくりに大切なことの他に、大きな声で笑うこと、おなかを温めることなどもよいといわれています。



どうしたら免疫力が  
上がるの？



## 買い物にでかけにくいときも栄養バランスをしっかりと

緊急事態宣言などで外出が制限されていたり、天気が悪かったりすると、買い物に出かけにくくなり栄養不足になりがちです。そんなときのために、日ごろから缶詰やインスタント食品などの保存食の備蓄をおこなったり、冷凍庫を上手に活用して、食材をストックしておくようにしておきましょう。

魚やお肉は一切れずつラップに  
包んで冷凍庫へ。



納豆や食パンも冷凍できます。



青ネギは小口切りにして  
冷凍庫で保存できます。  
使うときは凍ったままで。



ほうれん草や小松菜はかためにゆがいて  
適当な大きさにカットして冷凍庫に。  
使うときはさっとゆでて使います。



缶詰、冷凍食品、インスタント食品、レトルト食品なども  
買い置きしておく便利です。



ワクチンの効果を十分に発揮するために、自身の免疫カアップを心がけましょう。