

# 免疫力UP!! ~免疫力をあげて、自己防衛~

## 免疫力とは

ウィルスや細菌などの異物が体内に侵入してきたときに、そのウィルスと戦って倒す能力のことを言います。免疫力が低くなると、この機能が弱くなって、体外から侵入してきたウィルスや細菌に対する抵抗力が弱まって、その結果 風邪をひきやすくなったり、ほかの病気にかかりやすくなったりします。免疫力は、さまざまな病気から体を守る、自己防衛システムといえます。

### 免疫力を高める食事のポイント

**基本はバランスのとれた食事**

1日3回、栄養バランスのとれた食事をとり続けることが大事です。「主食」のごはんなどをベースに、魚・肉・卵・大豆製品などの「主菜」、野菜やきのこ、海藻類などの「副菜」をそろえると色々な食材をとることができ、自然と栄養バランスが整います。同じものを食べ続けたり、不規則な時間帯に食べたりすると免疫力低下につながります。

**免疫力を上げる食材**

- 免疫細胞を作る**  
たんぱく質の多い食材  
(魚・肉・卵・大豆製品)
- 免疫機能を高める**  
主に野菜類  
(ビタミンA・C・Eが豊富)
- 体を温める**  
ショウガ、ニンニク、  
とうがらし、こしょうなど

**チェック** よく噛んで、免疫力アップ!

唾液には抗菌作用があり、唾液の分泌が多いと病気になるににくいといわれています。食事をするときは、よく噛むことを意識するとより免疫力が上がります。

**腸内環境を整える**

腸には、免疫細胞の約70%が集まっているといわれており、腸内環境を整えることは、さまざまな病気への抵抗力をアップさせることにつながります。

- 善玉菌を増やす**  
発酵食品  
(ヨーグルト、納豆、みそ など)
- 善玉菌を活発にさせる**  
食物繊維  
(海藻類、豆類、野菜・果物、きのこ類)

**チェック** 便秘解消が免疫を活性化!

便秘が解消されると腸内細菌のバランスが整いやすくなり、免疫力アップが期待できます。便秘解消には、便を排出し腸内をきれいにするマグネシウムを含んだ食材がおすすです。(アーモンド、プルーン、アボカド、ほうれん草、バナナ、きなこ など)

宜野湾市 生活相談センターより図表をお借りしました。

免疫力を支えているものが、5つあります。

- 1, バランスの良い食事
- 2, 清潔である
- 3, 適度な運動をする
- 4, 保温・保湿
- 5, 前向きな気持ち・笑顔

バランスよく食事を摂ることで、自然と栄養バランスが整って免疫力UPに繋がります。食後の歯磨きは、口の中の環境を保ち 風邪やインフルエンザの予防にもなります。しっかりと噛んで食べることで、唾液の分泌を促します。唾液には抗菌作用があるので、しっかりと噛むことを意識することも大切です。適度な運動を行うことで血行を促進し全身に酸素と栄養を運びます。血液中に含まれている免疫細胞も活性化し全身をめぐる事になります。

## 免疫力UPの食材を使ったレシピ

材料

豆腐・・・300g

片栗粉・・・適量

揚げ湯・・・適量

＜きのこあん＞

しめじ・・・50g

舞茸・・・50g

酒・・・大匙1杯

みりん・・・大匙1杯

砂糖・・・小さじ1杯

醤油・・・小さじ1杯

だし汁・・・200cc

片栗粉・・・小さじ1杯

バター・・・10g

### ＜きのこのあんかけ豆腐ステーキ＞ 2~3人分

作り方

- ①豆腐を4等分に切って片栗粉を全体にまぶします。
  - ②フライパンに油をひいて熱し、①を全体がカリッとするまで揚げ焼きにします。
  - ③別のフライパンにバターを入れて、中火で熱し、しめじ、舞茸を加えて炒めます。
  - ④しんなりしてきたら、Aの調味料を加えて沸騰させます。
  - ⑤火を弱めて、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。器に②をのせ、⑤を掛けて お好みで小ねぎやカイワレ大根を乗せて完成です。
- 

令和6年6月10日発行

ウエルケア  
広報誌

Vol. 66

# こころ

【発行者】

医療法人社団 裕正会

介護老人保健施設 ウェルケア新吉田

https://www.welcare.or.jp/ TEL:045-590-3855(9:00~17:30)

## <CONTENTS>

- 1面:●新施設長就任のご挨拶 ●お花見 2面:●在宅復帰支援活動レポート~その4~  
3面:●特定機能「介護」外国人雇用について ●5月勉強会 4面:●免疫力UP!

## 新施設長 就任のご挨拶

令和6年4月1日付けで、橋本先生の後任で施設長に就任いたしました。大学病院時代は、循環器内科に所属して、不整脈や虚血性心臓病の診療及び研究に従事していましたが、その後一般病院に移り、血液透析施設で診療に従事し、その後自身の年齢とともに、訪問診療や老人施設嘱託医など老人医療に専念していました。



今回、当施設で前任の橋本先生が、3月いっぱい退職されたため、私に対して後任施設長の就任を勧められたため、老人医療（以前、他老健施設長及び特養嘱託医従事）の経験を生かすために転職しました。

今後、その経験を十分に活かしながら、施設長を務めさせていただきます。入所者様及びご家族の皆様、職員の皆さんと共に、ウエルケア新吉田をよりよく運営していこうと思っておりますので、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

新施設長 安部 良治

## イベント「お花見」 / 屋上散歩



4月の晴れた日、屋上に咲いたネモフィラを見にいきました。和名は「瑠璃唐草（ルリカラクサ）」と呼ぶそうです。美しい青色の絨毯となって咲き誇っていました。

お花見のイベントの時は残念ながらまだ蕾ばかりでしたが、数日後には例年通り綺麗に咲く桜が見られました。



## 在宅復帰支援活動レポート その4 ～新棟 横浜夏子様(仮名)～

横浜 夏子様(仮名) ◇88才 女性 要介護度：4 認知症高齢者自立度：1  
ご主人、長男ご夫婦の二世帯住宅で生活されていたが体調を崩され入院される。  
入院前は、室内では何かに掴まれば歩行ができていた。

**退所前訪問** 退所前3ヶ月（自宅訪問）ご本人・介護士・理学療法士・支援相談員が同行する。在宅復帰される前にご自宅に訪問させていただき、ご自身のお部屋、キッチン、トイレを見させていただいた。担当で自宅での過ごし方を想定し必要な動作や動線の確認、手すりの位置、家族指導について会議を行う。

### 問題点

- 1, 玄関前の段差
- 2, 日中の排泄
- 3, 夜間の排泄
- 4, 室内の移動
- 5, 入浴

### 対策

- 1, スロープを使用する
- 2, 手引き歩行で介助する
- 3, ポータブルトイレとオムツを使用する
- 4, ピックアップウォーカーで移動する
- 5, 訪問入浴を利用する



主介護者となるご長男夫婦に来設していただき不安をお聞きしました。

＜ご家族の不安＞ 夜間の排泄

＜ご本人の希望＞ 家族、本人が朝まで安心して休みたい

就寝直前のトイレの時間やポータブルトイレの使い方、オムツのあて方など実際にご本人への介助を体験していただきました。

ご本人様のご家族に迷惑を掛けたくないというお気持ちを大切に考え、本人、家族が朝まで安心して寝ていただける方法を選択しました。

ご本人様はリハビリの時間以外でも手すりにつかまりスクワットなどを毎日行い体力をつけていました。入所より心疾患に伴い身体機能や体力の低下がみられ、日常生活動作が困難となっておりました。認知機能面は保たれていましたが、ご自身のことやご家族のことを心配するあまり精神面での不安定さが見受けられました。ご本人様のお気持ちを大切に考え、リハビリスタッフは傾聴の時間をとり身体機能訓練を行いました。

退所後訪問では在宅では夜間の排泄の時間や方法など工夫されたご様子が伺えました。玄関の上がり框の20cmが手すりを使って上がることが出来ず、車椅子ごと玄関から廊下へ上げられていました。職員が同行したときにはできていたことが、ご家族とご本人になると出来なくなることを認識しました。

## 特定技能「介護」 外国人雇用について

### 特定技能の制度とは

介護現場で外国籍の労働者を受け入れる制度が4つあり、そのうちの1つが特定技能「介護」となります。特定技能「介護」は在留資格となっており介護における知識と語学をある程度備え、試験を通過した方が使える資格です。特定技能「介護」は5年間日本の介護現場で働くことができる在留資格で国籍の制限はありません。

### ① 受け入れの背景

現在、介護を行う人材が不足していることが日本全体の問題になっています。ウェルケアでも介護職員の確保に苦んでおり、課題は多いが安定した人材確保ができる外国籍の方を雇用していく、ということになりました。言葉や文化の壁は高くネガティブに感じる部分も多かったのですが、真面目さや明るい性格の方が多いと他施設からの意見も多く、ウェルケアにもいい影響になると思い受け入れることになりました。

### ② 事前説明会

初めて外国人介護職を受け入れるということで施設職員への事前説明行いました。私自身も何もわからない状態だった為外部研修やインターネットで情報を収集し資料作成を行いました。内容は「特定技能という制度について」「お国柄や国民性」「宗教の注意」といった内容です。正直受け入れてみないとわからない部分が大きく、話を聞いている職員もあまり理解できていない様な表情をされている方が多かったです。



### ③ 受け入れる準備

入職時に行っている研修は、日本語の理解があるとはいえ、普段行っている研修をそのまま行っても難しいと感じ研修を担当している各職種の職員には言い回しを簡単にする、資料にふりがなを振るなどの協力を頂きました。実際にふりがなを振る際WordやExcelは比較的簡単にできるのですが研修でよく使用しているPowerPointは非常にふりがなを振ることは非常に難しく、手書きで修正する方、Wordを使用し資料を作り直す方、本人達にふりがなを振ってもらう方など工夫をして頂きました。私はPowerPointのままふりがなを振ってみました。いつのまにか文字の大きさが変化し何度もやり直すことになりました。

### 教育指導部のご紹介

主な仕事としてはウェルケアに新しく入った職員への研修を計画したり、現場での介護指導を行ったりしております。今回特定技能という制度を使用し日本に来られたインドネシア国籍4名の現場配属前の研修を担当しました。



次号、研修中の様子と外国人介護士をご紹介します！

教育指導部 齊藤 允人(さいとう まさと)

## 5月の勉強会「メンタルヘルスケア」



今回メンタルヘルスケアの講義を開催するまでの経緯は、参加したい勉強会のアンケートをとったところ、メンタル面についての意見が多く、この業界は「職員の心のケア」が必要となる仕事だと考え実施することになりました。外部からお招きした講師の先生は、看護師として長くご活躍され、職場での経験やご自身の体験談などの話を交えながらメンタルヘルスケアについて話して下さい、とても聞き応えがある講義でした。参加していた職員も自分たちの仕事と重ねながら色々と考えて聞かれていたと思います。今回の講義では「自己開示」というワードがとても印象的で、人間関係の中でいかに自分自身のことを相手に理解してもらえるのかが、自分自身のメンタルにとって重要な事だと学び、参加した職員は有意義な充実した時間を過ごせたと思います。



研修委員長 今井広幸