

よしのだより

令和2年8月発行
奈良県吉野保健所

暑い夏を乗り切る！！

～免疫力アップのコツ～

がん患者さんと
ご家族の皆様へ

食事・栄養

◎外出がままならない時こそ、食事は**量より質**(栄養バランス)に気をつけましょう。

☆主食(ごはん、パン、麺)

☆副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

☆主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

☆牛乳・乳製品

☆果物

をまんべんなく食べ、**水分も意識して**とるようにしましょう。

◎吐き気や嘔吐、口内炎があるときは食が進みませんね。水分の多い果物や野菜(スイカ、リンゴ、トマト等)やプリン、シャーベット等の**冷たい物**や**あっさり**としたものを少しずつ食べてみて下さい。



口腔ケア

◎口腔ケア(歯磨きとうがい)を行うことで、口腔内の**乾燥**や**粘膜のただれ**、感染等による口腔内の**不快感**や**痛み**を**和らげる**ことができます。

◎免疫力が低下すると細菌が増えやすくなるため、**毎日の口腔ケア**や、義歯を使用している方は義歯の清掃を行うことが大切です。

◎かかりつけ**歯科医**をもって、定期的な歯科検診や**ブラッシング指導**を受けましょう。



笑い

◎笑うことで、**免疫力が向上**します。

◎**リラックス効果**、**痛みの緩和**など効果もあります。

◎昨年度のサロンでは笑いヨガに挑戦しました！

笑いヨガの概要

・誰もがユーモア、冗談なしに笑うことができ、手軽に実践できます。

・はじめは体操としての笑いですが、次第に本当の笑いになっていきます。

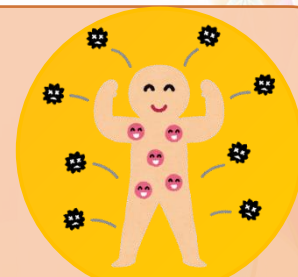
・ヨガの呼吸法のエクササイズと笑いを誘うエクササイズが組み合わさっています。

笑いヨガのやり方

①1、2、1・2・3と手拍子をし、それに合わせて「ホ、ホ、ハハハ」と笑います。

②大きく笑った後は、深呼吸をします。鼻から十分に空気を吸い、吐くときに「ハハハハ！」と笑いましょう。

③深呼吸をした後、両手を大きく広げて、笑顔で「やった、やった、イエーイ」と3回繰り返します。



免疫力アップ！

