

ふれあい

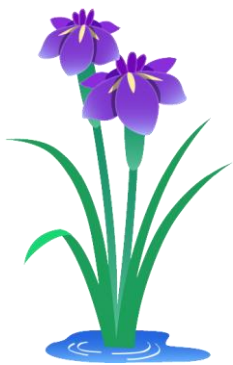
発行 知立市福祉の里八ツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）
知立市八ツ田町泉43番地 Tel.45-7287（講座直通）
（知立市福祉の里八ツ田内） Tel.82-8833（代表）



令和5年度

開講式の様子

笑いヨガ



英会話

講座紹介



歌う会講座



今月は、「歌う会講座」をご紹介します。

ここ数年コロナ禍の中、感染予防に努め、窮屈な思いをしながら少人数で歌ってきました。しかし今年度は、復帰された方や新メンバーも数名増え、教室に大きな歌声が響きました。

明るい歌声と先生の楽しいお話に、みなさん笑顔で参加されていて、とてもいい雰囲気でした。

人数が増えて大きくなった歌声を聴いていると、予防対策は継続しつつも、コロナ前の講座に戻ったようにも感じられ、とてもうれしく思いました。

体温と免疫力の関係



コロナ禍で体温を測る機会が多くなり、熱の有無を意識する生活になりました。自分の平熱がだいたいどれくらいかご存じですか？日本人の平均体温は 36.89°C 。約7割の人が、 36.5°C ～ 37.2°C の範囲にあるそうです。体温が 37.5°C 以上の場合「発熱」状態にあり、平熱が 36.0°C 以下の人は、「低体温」といわれます。

私たちの身体には、病気から体を守るための免疫機能が備わっており、体温と深い関係があります。免疫細胞が正常に働ける体温は 36.5°C 、体温が 1°C 上がると、免疫力は最大5～6倍に上がり、 1°C 下がると30%も下がるそうです。病気になって発熱するのは、身体が体温を上昇させ免疫細胞を活性化させることで、病気と戦う力を上げようとしているのです。

しかし近年、体温が 36.0°C を下回る低体温の人が増えているそうです。冷え性という方もいらっしゃると思いますが、体温を上げる生活（温活）により、免疫力をあげ、病気に負けない身体づくりをしましょう。

1. 体温を上げるための筋肉量を低下させないために、適度な運動をしましょう。
2. ストレスホルモンにより筋肉が痩せ体温が下がるため、ストレス解消しましょう。
3. シャワーではなく、湯船に浸かって身体の芯から温まりましょう（10分浸かると体温が 1°C 上昇します。）上昇した体温が下がるとよく眠れるようになります。
4. 温かい飲み物を飲んだり、しょうがやニンニク、ごぼう、玄米など身体を温める材や発酵食品、免疫を高めるビタミンを取ったり、夏でも冷房で冷やしすぎないように腹巻、靴下などで保温しましょう。

令和5年5月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			憲法記念日	みどりの日	子供の日	
7	8	9	10	11	12	13
休館日	おえかき	ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	書道	
	パソコン	英会話			健康体操	
14	15	16	17	18	19	20
休館日	て作りえほん		絵てがみ		歌う会	
		火曜チクチク			陶芸	
21	22	23	24	25	26	27
休館日		ペン習字	フラワー		書道	
	パソコン	英会話			健康体操	
28	29	30	31			
休館日						

10:00～12:00 おえかき ・ て作りえほん ・ ペン習字 ・ ちぎり絵 ・ 絵てがみ ・ フラワー ・ 布の小物作り ・ 書道 ・ 歌う会

13:30～15:30 パソコン ・ 英会話 ・ 火曜チクチク ・ 健康体操 ・ 陶芸

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川