

さきたま

埼玉県鍼灸師会は厚生労働大臣免許保有者でつくる県内唯一の「はり師」及び「きゅう師」専門の公益社団法人です。

第189号

令和2年5月1日
発行

公益社団法人 埼玉県鍼灸師会
会長 河原保裕

事務所

〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区宮町2-3-1
第2大矢部ビル 2F東

TEL 048-645-0416

HPアドレス <http://saitama.harikyu.or.jp>

事務所メールアドレス saishinkai@gold.ocn.ne.jp

〈広報委員長〉 大谷尚子

〈編集委員長〉 阿部 琴美

行事予定表

- 5月
24日(日) 療養費等個別指導会
- 6月
21日(日) 療養費等個別指導会

学術講習会開催について

新型コロナウイルス感染拡大防止から、学術講習会開催の有無および開催形態を検討中です。決定次第、広報誌にてお知らせいたします。

令和2年度 埼玉県介護支援専門員 実務研修受講試験実施概要

試験日時 令和2年10月11日(日)午前10時～

会場 獨協大学

(※受験者数によっては、他の会場を使用する場合があります。)

試験案内

(1)配布期日

令和2年5月29日(金)から6月30日(火)まで ※閉庁日を除く

(2)配布場所

ア 市区町村介護保険担当課および市町村社会福祉協議会

イ 県高齢者福祉課および県福祉事務所

ウ 埼玉県社会福祉協議会(彩の国すこやかプラザ)

受験資格

(I)国家資格等を取得後、登録してからの業務が5年かつ900日以上ある方

(II)施設等において法により必置とされる相談援助業務に従事した期間が5年かつ900日以上ある方

申込方法 簡易書留による郵送(持込不可)

受付期日

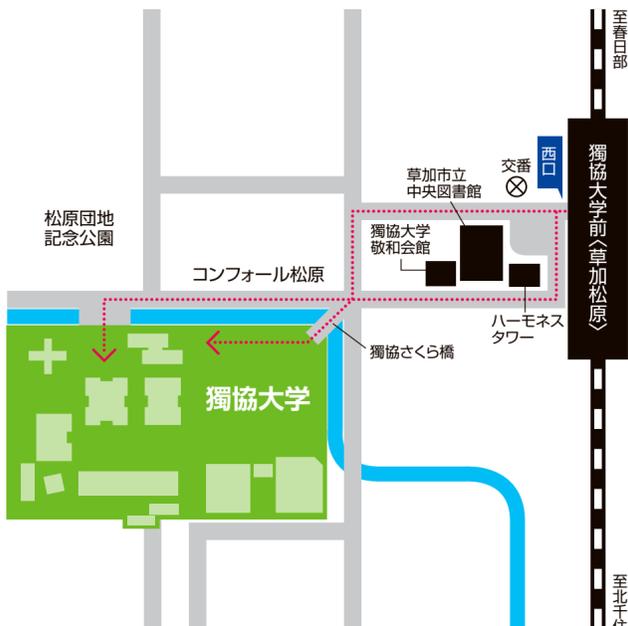
令和2年5月29日(金)から6月30日(火)まで(当日消印有効)

受験に要する費用 13,800円

問い合わせ先

社会福祉法人埼玉県社会福祉協議会 研修開発部ケアマネジャー業務課

電話:048-824-3111(試験専用) Fax:048-822-1449
午前9時から午後5時まで(土・日・祝日を除く)



病気について学ぼう

新型コロナウイルス「COVID-19」流行拡大防止について

新型コロナウイルスの流行拡大防止の為、外出等の自粛が要請されて1か月近くがたっていますが、まだ完全終息までには時間がかかりそうです。

3密(密閉空間・密集場所・密接場所)を避け、マスク・咳エチケットや手洗いなどを実施し、感染症対策に努めましょう。

また、十分な睡眠、バランスの取れた食事、生活リズムを崩さない、体を動かすなど、免疫力を高めるような生活を送っていただくことも重要です。

SNSなどのフェイクニュースには惑わされず、正確な情報を確認しましょう。

【情報収集は以下のサイトなどを参考にしてください】

●国立感染症研究所

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/>

●文部科学省(新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について)

https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html

●厚生労働省(新型コロナウイルスに関するQ&A)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

●外務省(海外安全ホームページ)

<https://www.anzen.mofa.go.jp/index.html>

●埼玉県(新型コロナウイルスに関連した相談窓口について)

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/covid19/consulting_service.html

不要不急の外出自粛が続いていることにより、筋力低下や食量量の減少で「フレイル」が心配されています。

「フレイル」とは

「健康」と「要介護」の間にある心身の調子が崩れた状態で、身体的機能や認知機能の低下が見られることを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「虚弱」を意味する英語「Frailty(フレイルティ)」が語源。65歳以上の1割が該当し、75歳以上で大きく増えます。

感染リスクを避けつつできる「フレイル」予防

- ・体を動かす…人混みを避けたりマスクをつけたりして感染注意をしながらの散歩や買い物。室内でのテレビ体操など。
- ・生活ペースを崩さない…入浴や睡眠など、普段通りの生活。栄養のある食事。
- ・人とつながる…家族や友人と電話やメールで連絡を取り合う。
- ・気持ちを明るく…1日20分程度の日光浴。家でできる趣味に取り組む。



旬の食べ物を食べて元気になろう!

新型コロナウイルス感染症で亡くなられた方々にお悔やみ申し上げます。罹患者の方々の一日も早い回復と、感染の早期終息を心よりお祈りいたします。

いつもは旬の食べ物を取り上げるコーナーですが、今回は新型コロナウイルスに負けない体作りをするための、免疫力(疫「病気」から免れる力)を上げる食べ物と行動をピックアップしていききたいと思います!!

近年の研究で、免疫力を高めるにはまず腸内の環境を整えることが大事だとされています。

それは腸には沢山の免疫細胞が集中していて、更に腸で色々なことを学習した免疫細胞が、血液に乗って体中へいき病原菌やウイルスを攻撃してくれるからです。

そんな大事な腸内環境を良くするための行動には…

- ①栄養バランスのいい食事を摂る
- ②規則正しく食事を摂る
- ③体を動かす
- ④ストレスを溜めない
- ⑤十分に休息をとる

毎日ニュースでも伝えているのですが、やはりこの5つのどれも欠けても免疫力は低下してしまいます。

生活リズムが大人も子供もいつもと違ってしまっている今だから、気を付けたいポイントです!

次に腸内環境を良くしたり、免疫力を上げてくれる食べ物をご紹介します。

「ヨーグルト」「納豆」「みそ」「漬物」「キムチ」などの発酵食品は、乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の

善玉菌を増やす効果があります。

「きのこ類」には、腸の動きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれているので、免疫力を高めます。更に食物繊維であるβグルカンという成分は、消化吸収されずにそのまま、腸の免疫細胞に作用するので、免疫力を高める効果があります。

また、免疫細胞そのものを活性化させるために必要な栄養素はタンパク質です。「豆腐」「肉(特に鶏肉)」「乳類」などの良質のタンパク質を摂取することで、免疫細胞の動きを良くしてくれます。

「ニンニク」にはアリシンというとても強力な殺菌力があるので、体の中に入ってきたウイルスにも効果があるとされています。

「リンゴ」は、リンゴが赤くなると医者が青くなるということわざがあるように、沢山の栄養素が含まれ、リンゴポリフェノールは抗酸化成分で免疫細胞を活性化させる働きもあります。

そして「緑茶」にはお馴染みのカテキンという成分が多く含まれていて、これも殺菌作用があるため、緑茶でうがいをするだけで体内にウイルスが入ってくることを防ぐ効果があるため、予防にもってこい飲み物です。

…そうは言っても、この食べ物を食べれば絶対に大丈夫!! というものはありません。

やはりきちんとバランスよく規則正しく食べるのが大事です。更に言えば、笑顔で楽しく食べられるとよりいっそう免疫力を上げられていいかと思えます。

一日も早く、みなさまの日常に明るい光が戻ることを祈っております。



協賛各社
(順不同)

医道の日本社・ヨシダ商事・ホシノ医療機器株式会社・アフラック募集代理店 株式会社むらた・セイリン株式会社・昭和エンタープライズ・ソーシンメディック
株式会社ママダ衣料・サンケイワーク