

医務室だより

2021.Spring



わたしたちが
待っています♪

医務室スタッフ紹介



文教大学 保健センター医務室

☎ 048-974-0055 (直通)

✉ k-imu@stf.bunkyo.ac.jp

学生の皆さんへ

依然としてコロナウイルスの感染拡大が収束しないまま、新年度が始まりました。対面授業は再開されましたが大学へ来ることが制限されている皆さんへ医務室からお知らせしたいことをホームページで伝えたいと思い、このたび新しく「医務室だより」を創刊します。健康面での相談事、悩み事などはひとりで抱え込まずにぜひ医務室を活用してくださいね(^-^)



～新学期が始まって一か月。新しい環境で生活を始めた方も多いのではないのでしょうか。

5月は慣れない生活で新学期の疲れがちょうど出てくる頃です。

「なんかすっきりしない」

体調不良の原因に自律神経の乱れが関係していることがあります。

自律神経は自分の意志とは無関係に働く神経で、消化や体温調節、免疫など生命維持に関わるあらゆる働きを支配しています。

この自律神経が乱れる原因は過度な「ストレス」と、不規則な生活による「生活習慣の乱れ」と言われています。自律神経の乱れにより病気に対する抵抗力が弱まって感染しやすくなり、高血圧や不整脈などのリスクも高くなることがあります。

新しいスタートから頑張った一か月。自分では気が付かないストレスや、不規則な生活などを見直してみるにはちょうどいい時期かもしれません。



～本のご紹介～ *医務室に置いてあります*



小林弘幸 著

玉谷卓也 監修

プレジデント社刊 2020

*自律神経の整え方、免疫力を強化する生活習慣メソッドなどすぐに実践できるものばかり。ご一読を！



免疫力を高める運動 その1《プランク》



◇プランクの効果◇

プランクは体幹の筋肉を効率よく鍛えることができるため、腹回りを引き締める、疲れにくいなどの効果が期待できます。

また、普通の筋トレでは刺激しづらい筋肉だけでなく、腹斜筋や直腸筋、腹横筋といったインナーマッスルも鍛えることができるため、ぜひ普段から取り入れたいトレーニングです。

◎成人を対象にした運動プログラムをご覧ください → <https://www.mhlw.go.jp/content/000656456.pdf>
(厚生労働省ホームページ)

*免疫力を高めるためには適度な運動が大切です。
過度な運動は逆に免疫力を下げってしまう可能性があるので気を付けましょう。
また、免疫力を落とさないためにも、睡眠、食事、ストレスなどにも気を使うことも重要です。

免疫力を高める食材

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品 体の細胞や免疫物質を作るたんぱく質をとることで、免疫の働きが維持できます。
肉、魚、卵、大豆製品、乳製品といった食品をバランス良く食べ、良質なたんぱく質を摂取するようにしましょう。

焼きバナナ

紹介レシピ: macaroni ホームページ参考

腸内の善玉菌には、細菌などを体外に排出する働きがあります。そのため、バナナに含まれるオリゴ糖によって善玉菌が増えれば、免疫力アップにつながります。

○トースターで作る方法

1. バナナを皮つきのままアルミホイルにのせ、片面 7~8 分ずつ焼きます。両面が真っ黒になったら取り出してください。
2. 焼きナスのように皮をめくると、とろとろのバナナになります。スプーンですくって食べてください。

○フライパンで作る方法

1. バナナの皮をむいて、食べやすい大きさに切ります。
2. フライパンでやや弱めの中火で焼きます。
3. 香ばしいにおいがしてきたら裏返して、同じように焼いたら出来上がりです。

○おいしく食べるポイント

- ・そのままでも十分美味しいですが、お好みでシナモンやチョコレート、ナッツ類をかけてみる。
- ・フライパンにバターやココナッツオイルをひいて焼けば、香りを楽しめます。
- ・熱々の焼きバナナにバニラアイスを添えたら、デザートにピッタリ。
- ・グラノーラやヨーグルトを添えて、朝食風に。

