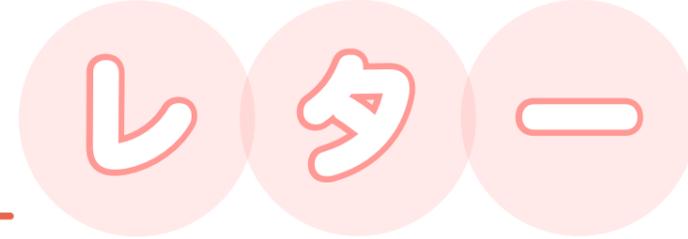




くらしのパートナー



5・6

2025年 No.16



コラム

健康な人はアルカリ性体質？食事で免疫力を高めよう

風邪や病気にかかりやすい人が周りにいませんか？その理由として身体が「酸性体質」であるという研究があります。

人間の血液は常にpH7.4くらいの弱アルカリ性に保たれていますが、ストレスがかかる状況が続けたり、酸性食品を摂りすぎると酸性に近づきます。酸性体質だと白血球の働きが悪くなり、免疫力が低下してしまい風邪や病気にかかりやすくなるのです。

また酸性体質では、慢性的な疲労感を感じる事が多くなります。筋肉を動かすことで糖分が分解され、疲労物質である乳酸が生成されます。この際に体が正常なpHであれば乳酸を含む多くの酸は、体内のミネラルによって自然に中和されます。しかし酸性体質だと普段からミネラルが消費されているため不足します。結果として乳酸が中和されずに蓄積していき、慢性的な疲労を感じるようになります。

さらにカルシウムは血液をアルカリ性に保つ役割があるため、酸性体質を改善しようと骨からカルシウムが溶け出します。しかし過剰に溶け出すと血管に蓄積し動脈硬化や高血圧を引き起こし、すい臓の細胞につくとインスリンの分泌が低下してしまいます。一方でカルシウムを出しすぎた骨の方は脆くなってしまい骨粗しょう症となるのです。

身体が酸性に傾く最も大きな原因は、食生活の偏りです。食品にも酸性・アルカリ性のものがあります。レモンや梅干は酸っぱいから酸性だと勘違いされがちですが、実はアルカリ性の食べ物です。果汁そのもののpHや味によって区別するのではなく、含まれるミネラルの比率で決まります。

- <酸性食品例>肉類・魚介類・卵・穀類・砂糖・チーズなどの乳製品・精製油脂(サラダ油)
- <アルカリ性食品例>大豆製品・野菜・果物・海藻・きのこ・牛乳・緑茶

例えば酸性の強い牛肉を100g食べた時に傾いた酸性を5gの梅干しで中和できると言われています。食べるものを少し意識するだけで酸性を中和することができるのです。

日々の食事でおすすめなのが低脂肪で食物繊維たっぷりの和食。野菜の副菜や、わかめと豆腐の味噌汁など、1品意識するだけでも酸性体質の改善が期待できるでしょう。

このエリアのパートナー

お気軽にご連絡ください！

2025年 5・6月号 No.16

2025年4月15日発行 編集・発行/株式会社クラピス 〒105-0004 東京都港区新橋2-20-15 新橋駅前ビル1号館6階

くらしのパートナーってどんなサービス？

くらしのパートナー活動報告・新店舗のお知らせ



コラム | 健康な人はアルカリ性体質？
食事で免疫力を高めよう

くらしのパートナーってどんなサービス？



※シニア以外にもご利用いただけます。

くらしのパートナーは地域に住むシニアの方の日々の暮らしのお困りごとを解決します。例えば、足が悪くひとりでの外出が難しければ、買い物代行や通院同行をご提案。担当パートナーだけでは解決できない内容は、適切な専門業者や士業、サービスと連携して解決。どんなお困りごとでも解決できるよう、臨機応変に対応いたします。「くらしのパートナーに相談すれば、なんでも解決してくれる！」と言ってもらえる存在を目指し活動しています。

ライフサポート ご依頼一例

- ★買い物代行/同行
- ★通院同行、処方箋受取
- ★草むしり、庭掃除
- ・ゴミ出し
- ・家具組み立て/模様替え
- ・スマホ操作レクチャー
- ・お墓のお手入れ
- ・衣替え(寝具含む)
- ・家具家電購入/設置
- ・スマホ、家電の初期設定
- ・エアコンの簡易清掃
- ・プレゼントの買い物代行



プロサポート ご依頼一例

- ・害虫駆除
- ・光熱費見直し
- ・バリアフリーリフォーム
- ・配食、ミールキット
- ★老人ホーム紹介
- ・不動産売却/空き家処分
- ・行政書類作成
- ・相続税対策相談
- ★身元保証
- ・引越し
- ・生前整理、遺品整理
- ・お墓、お仏壇の購入

※紹介料、手配料はいただきません。

熱中症は寒暖差の激しい5月6月から増え始めます。特に5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、発汗がスムーズにいかず熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給と通気性の良い服で暑さを調整しましょう！



活動報告



日曜の朝「昨夜から気分が悪く微熱もあるので、病院に行きたい」との依頼をいただきました。すぐに訪問し総合病院の救急外来に連絡、受診することが出来ました。幸い大事には至らずお薬のみいただけただので「これで心配しないでゆっくり休めるわ」と安心された様子でした。

●滋賀県 くらしのパートナー大津北店



「健康器具のセッティングをしてほしい」とチラシを見て問い合わせいただいたのがご縁で、週1回スーパーに買い物同行をさせていただいております。徐々に暖かくなっていくので、気晴らしにドライブでもお誘いしたいと思っています。「いつも助かってるよ」という言葉にやりがいを感じています。

●群馬県 くらしのパートナー高崎南店



地域包括支援センターの方からのご依頼で娘様が一日留守をするので見守り及び介護を行いました。昼食の準備からバイタルチェック、排泄介助、移乗介助などを行いました。娘様から「介護士さんなので安心してお任せ出来て助かります。」と仰って頂けたのがとても嬉しく思いました。

●東京都 ●くらしのパートナー清瀬・東久留米店

NEW OPENのお知らせ

- 岐阜県 くらしのパートナー各務原店
- 愛知県 くらしのパートナー名古屋南店
- 愛知県 くらしのパートナー瑞穂・熱田店
- 東京都 くらしのパートナー北店
- 東京都 くらしのパートナー小平店
- 神奈川県 くらしのパートナー湘南藤沢店
- 千葉県 くらしのパートナー柏の葉店
- 神奈川県 くらしのパートナー藤沢北店
- 福岡県 くらしのパートナー宮若・飯塚店
- 東京都 くらしのパートナー足立南店
- 神奈川県 くらしのパートナー横浜緑区店
- 鹿児島県 くらしのパートナー鹿児島北店

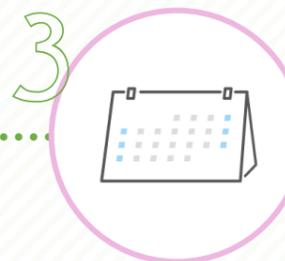
サービスご利用の流れ



1 ご利用者様、ケアマネジャー様、各窓口担当者様よりエリアのパートナーへご連絡ください。



2 ご依頼の内容を伺いお見積もりをいたします。



3 見積もり内容にご納得いただけましたら、実施する日程をご予約いただきます。



4 ご予約日時にパートナーがご自宅へ伺い、依頼内容を実施いたします。



5 業務終了後、現金払いか銀行振込でお支払いいただきます。次回予約も可能です。