



한솔 愛 건강



행복한 삶을 위한 유익한 건강상식

◆ 시니어 면역력 ◆

노인의 면역력 강화는 건강한 삶을 영위하기 위해 매우 중요합니다. 면역력이 약해지면 다양한 질병에 노출될 위험이 커지기 때문에, 일상에서 면역력 강화를 쉽게 실천할 수 있는 균형 잡힌 식사, 수분 섭취, 규칙적인 운동, 충분한 수면, 스트레스 관리 등을 통해 건강한 노후 생활을 누릴 수 있도록 노력해야 합니다.

■ 노화가 면역 체계에 주는 영향

- 나이가 들면 외부 항원을 구별하는 능력이 떨어져 면역체계가 무너질 수 있습니다.
- 세균과 기타 외부 세포를 삼키는 세포(대식세포)가 면역체계를 둔화시키기 때문에 노인에게 암이 빈발하는 이유가 될 수 있습니다.
- 과거에 접했던 항원을 기억하는 세포(T세포)가 신속하게 항원에 반응하지 않습니다.
- 새로운 항원에 반응할 수 있는 백혈구 수가 줄어듭니다.
- 노인에게는 세균 감염을 막아주는 보체 단백질 생성이 적습니다.
- 항원에 반응하여 생산되는 항체의 수가 대체로 거의 동일함에도 불구하고 항체가 항원에 부착하는 능력이 떨어지기 때문에 어르신들은 폐렴, 독감, 감염성 심내막염, 파상풍이 노인에게 더 많이 발생하고 사망에 이르기 까지 합니다.



■ 면역력 강화법

- 1. 균형 잡힌 식사**
면역세포를 강화하고, 몸의 염증을 줄이는데 도움 줄 수 있는 단백질, 비타민, 미네랄이 풍부한 음식을 섭취할 수 있도록 합니다.(닭고기, 생선, 두부, 콩류 등)
- 2. 수분 섭취의 중요성**
건강 유지에 필수적인 요소로 수분은 세포 기능을 유지하고 영양소와 산소를 효과적으로 운반하는 중요한 역할을 합니다.
- 3. 규칙적인 운동**
신체 활동은 혈액 순환을 촉진하고 스트레스를 줄여 면역체계를 강화 시켜줍니다.
- 4. 충분한 수면**
양질의 수면은 신체의 회복을 돕고, 면역체계의 정상적인 기능을 유지하는데 필수적입니다.(하루 7~8시간 수면 권장)
- 5. 스트레스 관리**
스트레스는 면역력을 저하시킬 수 있는 큰 요인으로 스트레스 완화를 위해 긍정적인 감정을 유지하는 것도 좋은 방법입니다.

◆ 응급상황발생시

국번없이 1339

◆ 노인보호전문기관

1577-1389