

めんえきりよく あ ほうほう
免疫力をたもつ・上げる方法

あつという間に12月にはいり、これから寒さも本番をむかえますね。

ふゆ 冬になり、急に気温が下がると体調を崩しウイルスに感染しやすくなります。

かんせん 感染を防いで元気に過ごすために、免疫力をたもつ・上げる方法を調べてみました。

めんえきりよく あ せいかつしゅうかん
免疫力をたもつ・上げる生活習慣

すいみん
《睡眠》

ひと 人は、眠ることで自律神経（交感神経と副交感神経）

のバランスをとっています。

よ 夜更かしをすると交感神経が働きすぎて

バランスが崩れ、疲労がたまり免疫力が下がります。

しっかり身体を休めるためにも、十分な睡眠をとりましょう。



しょくじ
《食事》

たんぱく質は免疫細胞の成分となります。

ビタミン、ミネラルは細胞の働きを強くするためにも大切なので

豆腐・肉類と野菜が含まれた食事をとりましょう。

免疫細胞が集中する腸は、発酵食品や植物繊維の多い食品を

とることでキレイになります！！



ストレスを減らして免疫力を上げよう

ストレスがたまると、自律神経が乱れて免疫力が弱ってしまうそうです。

ストレスをためない生活を心がけましょう。

《日光を浴びる》

セロトニンという脳内伝達物質が増え、リラックス・
気持ちが明るくなる効果があります。



《適度な運動》

運動すると筋肉が発熱し体温が上がり、血行がよくなります。

免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。

ウォーキングやジョギング、スクワットがおすすめですが、
激しい運動をすると逆に免疫力が下がってしまうため、

ウォーキングやジョギングなら1日30分程度
スクワットなら1日10~15回が目安です。



《お風呂でリラックス》

しっかりと湯船につかることで、浮力による
リラックス効果が得られ、自律神経のバランスが
整います。

40℃前後のお湯に、毎日10分程度、身体全体
つかることが理想です。熱すぎたり長すぎると
かえって心身疲れてしまうそうです。



今の生活習慣を見直して、免疫力を上げることが大切なんだなと思いました。

元気に新年をむかえるために、皆さんも規則正しい生活を心がけましょう。

クリーンサービス課 A

