

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、きゅう きおん さ 急に気温が下がるとたいちょう くす 体調を崩しウイルスにかんせん 感染しやすくなります。

かんせん ふせ げんき す 感染を防いで元気に過ごすために、めんえきりよく あ ほうほう 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 ねむ じりつしんけい こうかんしんけい ふくこうかんしんけい
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 ふ 夜更かしをするとこうかんしんけい はたら 働きすぎて

バランスがくず ひろう 疲労がたまりめんえきりよく さ 免疫力が下がります。

しっかりからだ やす しっかり身体を休めるためにも、じゅうぶん すいみん 十分な睡眠をとりましょう。



しょくじ
《食事》

たんぱく 質はめんえきさいぼう せいぶん 免疫細胞の成分となります。

ビタミン、ミネラルはさいぼう はたら 働きを強くするためにもたいせつ 大切なので

とうふ にくるい やさい ふく 豆腐・肉類と野菜が含まれたしょくじ 食事をとりましょう。

めんえきさいぼう しゅうちゅう ちよう 免疫細胞が集中する腸は、はっこうしょくひん しょうぶつせんい おお 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！！



へ めんえきりよく あ
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

