

めんえきりよく
免疫力アップ！
かんそう かぜ ま からだ
乾燥や風邪に負けない体をつくろう

しんねん
新年スタートしました！今年は馬のように、軽やかに
か ん とし
駆け抜ける年になりますように！

さむ きび がつ かぜ かんせんしょう りゅうこう きせつ
寒さが厳しくなる1月は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。

たいちょう くす げんき す めんえきりよく たか せいかつしゅうかん たいせつ
体調を崩さず元気に過ごすためには、「免疫力」を高める生活習慣が大切です。

こんかい にちじょうせいかつ なか めんえきりよく くふう しょうかい
今回は、日常生活の中でできる免疫力アップの工夫をご紹介します。

ふゆ いしき めんえきりよく
冬こそ意識したい免疫力

◆ 冷えは免疫の大敵！

- 体温が1℃下がると、免疫力は約30%低下すると言われています。
- 血流が悪くなり、白血球などの免疫細胞の働きが鈍くなる。

◆ 冬は感染症が流行しやすい

- インフルエンザ、風邪、ウイルス性疾患が増える季節
- 空気が乾燥し、粘膜の防御力が弱まりやすい

◆ 低体温は代謝も落ちる

- 内臓の働きが鈍くなり、便秘や疲れの原因にも

◆ 自律神経が乱れやすい

- 寒さ・ストレス・生活の乱れが重なり、免疫力が落ちやすくなる



かぜ ひ ひと めんえきりよく お
風邪を引きやすいな…という人は、免疫力が落ちているのかも！！！！

免疫力を上げよう！ 1. 質の良い睡眠で体を回復

睡眠中は、体の修復や免疫細胞の働きが活発になります。寝る前のスマホやテレビは控えめに。

寝室は暗く静かにして、リラックスできる環境を整えましょう。就寝前に温かい飲み物を飲むのもおすすめです。

免疫力を上げよう！ 2. 体を温めて免疫力をキープ

- 湯船に浸かる：38～40℃のお湯に15～20分。体の芯から温まり、リラックス効果も◎。
- 温活グッズを活用：腹巻き、カイロ、ブランケットなどでお腹や足元を温めましょう。
- 温かい飲み物や食事：冷たいものは控えめに、温かいスープやお茶を選びましょう。体温が1℃上がると免疫力が5～6倍になるとも言われています！



免疫力を上げよう！ 3. 笑顔とリラックスで心も元気に

ストレスは免疫力を下げる大きな要因。心の健康も大切にしましょう。

- 好きな音楽や映画でリラックス
- 深呼吸や瞑想で気持ちを整える
- 友人や家族との会話で笑顔を増やす

笑うことで免疫細胞（NK細胞）が活性化されるという研究もあります。

免疫力を上げよう！ 4. 適度な運動やストレッチ

寒いとつい動かなくなりがちですが、体を動かすことで血流が良くなり、免疫細胞が全身を巡りやすくなります！



免疫力アップに役立つ簡単ストレッチ

両腕を前に出して、指先を真上に向ける。

指先を見ながらひじを伸ばし、さらに腕をグーッと真上に伸ばす。

10秒ほどキープし、もとに戻す。呼吸を止めないように注意する。

これを5回繰り返す。

免疫力をあげるためのポイントや、すぐできるストレッチなどご紹介しました。
ぜひ参考にしてみてください。

ジョブサポートセンター課 安全衛生委員

