

免疫力をアップしよう！

-コロナ・感染症・風邪にかからない体づくり-

体を温めよう

暖かい服装をして、ウォーキングや水泳などの有酸素運動を適度に行い、お風呂では、38℃～40℃の湯船にゆっくり浸かりましょう。



部屋の湿度は50-70%に

室温は20～25℃程度。湿度の目安は50～70%に。湿度が40%以下になるとウイルスの活動も活発になります。加湿器を使用したり、洗濯物を室内に干したり、お鍋でお湯を沸かすなどしましょう。



たくさん笑おう

笑うとウイルスに感染した細胞等を排除するナチュラルキラー細胞(NK細胞)の働きが活発になります。テレビを見たり、お話ししたりして、たくさん笑いましょう。



免疫効果の高い食材を食べよう

抗酸化作用が強い、免疫力を高める食材

にんにく 「アリシン」という抗酸化作用を持つ成分がNK細胞を活性化し、免疫力を高めます。豚肉などのBIと結合すると、持続的な疲労回復効果があるとされています。



キャベツ ビタミンUが豊富で胃酸の分泌を抑える、胃粘膜の新陳代謝を活発にする、また白血球の一種で、敵を食べる細胞であるマクロファージの働きを活性化するとされています。



他にも
大豆・しょうが・にんじん・セロリ・玉ねぎ・玄米・大根・きのこ
柑橘類・トマト・ブロッコリー・ナス など

慣れておろそかになっていませんか？

こまめにしっかり
手洗い・うがい・消毒を！



帰宅時・食事前など石けんを使って30秒程度しっかり洗いましょう。外から帰ったときはうがいをし、のどの粘膜についたウイルスを洗いながしましょう！
お店の出入り口などに置かれている消毒液を利用したりして、こまめに消毒しましょう。

こまめな水分補給

水分補給は約20分おきに。のどや鼻の粘膜は、ウイルス・菌を体外へ排出する役割があります。この働きが乾燥によって低下してしまいます。こまめに水分補給をしてウイルスや菌の侵入を防ぎましょう。



適度な運動

1日30分程度の運動を週に3回行いましょう。

日頃から運動をして筋肉を動かすと、代謝がよくなり、体温もあがります。



しっかり睡眠

ストレスは免疫力低下の大きな原因。ストレスをためず、お風呂にゆっくり入り、睡眠を十分にとり、しっかり身体を休めましょう。

睡眠時間5時間未満の人は、7時間以上の人より2.5倍風邪をひきやすいと言われています。体をやすめると免疫力もアップします。



お薬のことや健康のことですべて困っていることがありましたらご相談ください。

