

免疫力

この冬もインフルエンザが猛威をふるっています。感染を防ぐためには、マスクの着用や手洗い、うがいをこまめに行い感染予防することが大切です。しかし、どんなに対策をしても目に見えないウイルスはいつの間にか体内に侵入してしまいます。ただ、ウイルスが体内に入っても必ずしもインフルエンザに感染するわけではありません。人間には免疫という優れた機能があり、ウイルスなど体外から侵入した外敵や変質してしまった自分の細胞を排除する働きがあります。免疫力を高めることはインフルエンザの感染を予防するだけでなく、生活習慣病やガンなどの予防にもつながります。

《 免疫力を高める生活 》

「風邪をひきやすくなった」「風邪をひくと治りにくい」「慢性的な微熱がある」「吹き出ものや肌荒れが目立つ」…。年齢とともにそう感じることはありませんか？それは、免疫力の低下と深い関係があります。加齢によるカラダの変化やストレスなどによる自律神経の乱れなどにより免疫力は低下してしまいます。でも、その低下した免疫力は生活習慣を見直すことで回復させることができます。自分自身のカラダを守り負けないカラダを作るためにも、いま一度生活習慣を見直して「免疫力」を高めましょう。



＊ **適度な運動をしましょう！**

適度な運動を生活の中に取り入れて習慣化し自分のペースで継続していくことが大切です。

＊ **ぐっすり眠りましょう！**

睡眠中は免疫細胞の働きがとても活発になり、免疫力が高まります。

＊ **栄養バランスに気をつけましょう！**

一日三食栄養バランスを考えしっかりと摂りましょう。

＊ **入浴で体を温めましょう！**

ゆっくり入浴し、全身を心地よくほぐしカラダを芯から温めましょう。

＊ **思いきり笑いましょう！**

笑うと免疫細胞が活性化するという研究報告があります。さらに、笑えば血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減り、心が穏やかになるなどの効果が知られています。

ODHA
かわら版

「あなたの免疫力は大丈夫？」の巻

免疫力レベルチェック

- なんとなく気分のさえない日が続いている。
- 休日は人と会わず家に籠って過ごすことが多い。
- 外食することが多い。
- 野菜嫌い、または肉・魚嫌いである。
- 揚げ物やスナック菓子が大好きだ。
- 生活時間が不規則で、夜更かしがみである。
- 特にこれといった運動をしていない。
- 自動車通勤などで、歩く機会が少ない。
- 最近、職場環境に異動などの変化があった。
- 残業が多く、ストレスがたまっている。
- 大きな道路や工場の近くに住んでいる。
- きちんと睡眠をとっているはずなのにすっきり目覚めない。

ちょっとトピックス！

日本で昔から受け継がれている漬物、味噌、醤油などの発酵食品。その発酵に必要な植物由来の乳酸菌が免疫細胞を活性化させ腸内の免疫力を向上させることが解明されてきました。私達に受け継がれている先代からの知恵。美味しく賢く利用していきたいですね。



「お口の雑学クイズ」はお休みです。