

いよいよ  本番。免疫力を **UP** して、この冬を乗り切りましょう!!

病気に負けず健康な毎日を送るには、免疫力を上げることが重要です。免疫力とは病原菌やウイルスなどの異物から体を守る機能の事。コロナにインフルエンザ、冬本番に向けての風邪予防も兼ねて、今回は免疫力を上げる方法を紹介します。

では、具体的にどのような方法があるのでしょうか？

- ★ **バランスの良い食事を心がける** バランスの良い食事を摂ることで、腸内環境が整い、免疫機能の維持につながります。
- ★ **ストレスを溜めない** ストレスによって自律神経のバランスが崩れると、免疫細胞の制御に支障が出ます。ため込まず、発散することが大切です。
- ★ **身体を温める** 体温は1°C下がると免疫力は30%ダウンします。ゆっくりお風呂に浸かって、心身をリラックスさせたり、湯たんぽで温かくして寝るのもいいですね。
- ★ **睡眠の質を高める** 起床・就寝時刻を一定にする。また、就寝直前の運動・食事・ブルーライト使用は脳を興奮させるため控えましょう。
- ★ **適度な運動をする** おすすめは有酸素運動。水泳・ウォーキング・散歩・サイクリングなどです。また、激しい運動は身体への負担が大きいためかえって、免疫力を下げてしまいます。
- ★ **笑う** 免疫細胞の一種のNK細胞が笑うことで活性化します。笑いは作り笑いでもOK。口角を上げるだけでも、効果はあります。
- ★ **日光浴をする** 免疫細胞の働きを強化する栄養素ビタミンDは、紫外線を直接浴びることで合成されます。日焼けが気になる方は、手のひらや足だけでも日光に当ててみましょう。