

## 免疫力を高めよう！

冬の寒い季節はインフルエンザや風邪などコロナウイルス以外の感染症も心配です。手洗いやうがい、マスクの着用を基本とした新しい生活様式に加えて、自分自身の免疫力を下げない工夫を取り入れ、ウイルスに負けないからだづくりに取り組みましょう。

冬は体温が下がることで免疫細胞の働きが低下し免疫機能が下がります。冬は体が冷えやすく、体温が下がりやすくなります。体温が低下することで免疫にかかわる腸の働きもダウンします。

### 冬の生活の中で免疫力アップの工夫

#### ①乾燥させない

冬は空気が乾燥しやすいので、水分摂取やうがい、マスクの着用でのどを加湿しましょう

#### ②からだを温める

マフラーや手袋、腹巻などを使用すると冷えにくくなります。シャワーだけになりがちの方はゆっくり湯舟につかりましょう。また食べ物や飲み物でからだを温めましょう。

メニュー例) シチュー 煮込みうどん 鍋料理 シナモンティーなど・・・

#### ③腸内環境を整える

町内の善玉菌を増やすことで、免疫力を高めたり、感染を予防したりします。善玉菌は乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維を好みます。ヨーグルトや大豆製品、野菜や穀物ど善玉菌の好むものを意識して摂るとよいです。逆に悪玉菌はタンパク質や脂質が中心の食事・不規則な生活・ストレス・便秘などが原因で腸内に増えていきます。

#### ④適度な運動

適度な運動は免疫力を高めることに効果的です。運動することで体温の上昇や肥満予防につながります。また筋肉は身体の熱生成を行うために体温を上昇させます。外に出て行うものではなく、家の中でもできる簡単な運動で活動量をアップできるように取り組みましょう。

#### ⑤睡眠の質を高める

朝は決まった時間に起きる、深酒しない、寝る前にスマホやテレビの光を浴びないことなどがあります。また湯船につかることや適度な運動は睡眠の質をあげることにも効果があります。

#### ⑥ストレスをためない

前向きな気持ちで過ごすことや、無理をせず休むことなどが大切です。また笑いは免疫力をあげると言われています。自分の好きなことをしたり、好きなものを見たりして楽しみましょう。



ストレスを  
ためない



適度な運動



質の高い睡眠



栄養バランスの  
良い食事



生きがいのある  
生活をする  
良く笑う