

感染症に負けるな！

免疫力UPの方法

適度な運動や入浴



代謝や体温を上げることは、免疫力を高めることにつながります。体温が上がると、副交感神経が優位となり、ストレスの軽減にもつながります。

1日10分程度でよいので、少し汗をかくくらいの運動をしたり、40度くらいのお湯につかったりしてみましょう。

質の良い睡眠をとることも重要です。

質の良い睡眠とは、「途中で目覚めることなく朝まで安眠できる」「目覚めがよく、起きてすぐに動ける」「日中に眠気が出ない」などの条件を満たす睡眠です。以下のことを心がけましょう。

- 毎日同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る
- 朝日を浴びる
- 朝食をしっかりとる
- 寝る2～3時間前に入浴を済ませる
- 寝る直前に食べない
- 寝る前にTVやスマートフォンをみない
- 睡眠時は室内の温度や湿度を快適に保つ

質のよい睡眠



栄養バランスのとれた食事



栄養バランスのよい食事をとりましょう。

免疫細胞を活性化させ、免疫力を高める栄養素は、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンA、ビタミンE、ミネラル、たんぱく質などです。

それらを豊富に含んだ食品を積極的に摂取しましょう。



笑顔は免疫細胞を活性化!!

免疫力を高めるための一番簡単な方法は、**よく笑うこと**です。笑うと副交感神経が優位になって体がリラックスしますし、ストレス解消にも役立ちます。

また笑うと免疫力が上がるという研究結果もあります。**作り笑いでも**免疫力が上がると言われているので、ストレスが溜まっていたり、体調が悪かったりして心から笑えないときは、「**笑顔**」だけでも作ってみてくださいね。

こまめな手洗いやアルコール消毒、咳エチケット、マスクの正しい着用などの対策も、もちろん効果的です。

健康で強い体作りに焦点をあてていますが、まずは一番簡単にできる「**笑顔**」から、みなさんではじめてみませんか。