

免疫力を高めよう！

免疫力とは

こんな時だから、笑顔で！元気に！



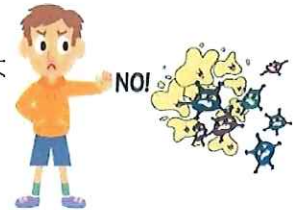
免疫力とは、病気などに対抗し身体を守ろうとする力のことです。免疫力が高まると病気になりにくくなります！免疫には、『自然免疫』と『獲得免疫』があって、この2つが機能して身体を守ってくれます。

様々な種類のウイルスや菌等がありますが、免疫力がそれらの脅威から私たちを守ってくれるおかげで、私たちは健康な日々を過ごすことができています。

免疫力は20歳前後がピークで、その後は少しずつ低下していきます。

また生活習慣病の悪化やストレスなどで、免疫力が低下している人も多くいるようです。免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなったり、アレルギー体質になる可能性もあります。

こんな時だから、日ごろの備えとしても、身近でできる免疫力アップの活動を、笑顔で！、元気に！始めましょう！！



あなたはいくつ当てはまりますか？

免疫力チェック

食生活	・食生活が不規則（朝食を抜く、深夜に食べる等）	身体状況	・体温が35.9度以下	
	・肉、魚、野菜のバランスが偏っている		・下痢、または便秘になりやすい	
生活習慣	・一人で食事をする機会が多い		・風邪をひきやすい、長引きやすい	
	・お酒をたくさん飲む		・寒がりでもあり、暑がりでもある。	
	・食欲がない		・BMIが標準値（18.5～24.9）の範囲外	
	・タバコを吸う		・仕事または家事に意欲がない	
	・薬をよく飲む		・人間関係に悩んでいる	
生活習慣	・入浴はシャワーのみ		・スマホ、パソコンの依存が高い	
	・運動不足		・あまり外出をしない	
	・睡眠不足		・趣味がない	

【チェック数】 ・0～5点→免疫力低下の問題なし。 ・6～13点→免疫力が少し低下している可能性があります。
・14～20点→かなり免疫力が低下している可能性があります。

免疫力を高めよう！

運動して筋力アップ！

体温が1度低くなると、免疫力が約30%低くなると言われています。筋肉量と体温は比例しているの、筋力をつけることで体温アップ、基礎代謝の向上につながります！特に大きい筋群（胸・背中・脚など）を鍛えると効果が出やすいです。

またストレッチも、血流の促進やリラックス効果、疲労回復の効果があり、運動とストレッチはセットで行うと理想的です。



笑顔で免疫力アップ！

笑うと免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力がアップすることは医学的に証明されています。

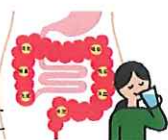
また、身体的にも、ガン・糖尿病・認知症の抑制効果も期待されています。さらにこの効果は、つくり笑顔においても有効だそうです。

ぜひ朝、洗顔する時、鏡に向かって笑顔づくりの練習を習慣化してみませんか？



腸内環境を整える！

腸内に免疫細胞の約70%があるため、腸内環境を整えることは免疫力アップにつながります！食物繊維が豊富な食品、発酵食品、ヨーグルトや乳酸菌飲料などがお勧め。また免疫力アップには体温をあげる、ショウガやニンニク、たんぱく質などの食品も大切です。



質の高い睡眠を！

睡眠時間を確保することも大切ですが、「質の高い睡眠」をとることで、免疫力が上がりやすくなります！睡眠の質を高めるために、①寝る2時間前は食べない、過度な飲酒は避ける。②PCやテレビ、スマホなどの使用を控える。③湯船に浸かり、身体を暖める。を習慣づけていきましょう！

