

免疫力を高めよう！

季節の変わり目となり、体調を崩しやすい時期になりました。
体調を崩さないように免疫力を高める方法をご紹介します！



そもそも免疫とは？

免疫とは体の内外にある細菌やウイルスなどから体を守るしくみのことを言います。
ストレスが過剰になったり、生活習慣が乱れると正常に機能しなくなってしまいます。
免疫が正常に機能するには、自律神経がバランスよく働く必要があります。

免疫力が落ちてしまうと…

- ・ウイルスや感染症にかかりやすくなる
- ・アレルギー症状(花粉症やアトピー)が生じやすくなる
- ・下痢や便秘をしやすくなる
- ・何をしても疲れやすくなる
- ・肌荒れや口内炎が頻繁に生じやすくなる



免疫力を高める方法！

①体を定期的に動かす

ウォーキングやストレッチなどの運動を実施することで免疫力が高まります。



②7時間以上の睡眠

しっかりと睡眠をとることで自律神経が整います。疲労回復やリラックスすることも重要です。



③体を温める

免疫が正常に働ける温度は36.5℃前後と言われます。日々の生活で体を冷やさないようにしましょう。



④バランスの良い食事

腸内環境を整える、食物繊維や発酵食品を中心に、バランス良く食事をとりましょう。



⑤生活の中でよく笑う

思いっきり笑うことで、ストレスの軽減が図れます。家族やご友人との交流を積極的に行いましょう。



日々の食事や生活習慣を見直し、細菌やウイルスに負けない体を作りましょう。運動方法や食事でわからないことがあれば、いつでもご相談ください！

看護師募集

当事業所では、一緒に働いていただける看護師を募集しています。
自宅療養中の方のお宅に看護師が訪問し、健康管理のお手伝いします。
募集要項など、詳しくは下記の連絡先まで、お気軽にお問い合わせください。

