

後期がはじまり、厳しい暑さもようやく和らいてきました。
朝夕と日中の温度変化が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。
また空気の乾燥により感染症が流行しやすくなるため、感染症への備えが必要になります。
ウイルスに負けない体づくりを心がけ、元気に過ごしましょう。

免疫力を高める7つの方法

適度な運動をする

- ・軽いストレッチ
- ・散歩
- ・ウォーキング



無理のない範囲で楽しみながら
体を動かしましょう

笑う

笑うことで脳の中に鎮静作用のある
ホルモン分泌が促される

ストレスは溜めこまないように

- ・話す
- ・趣味を楽しむ
- ・ストレッチや軽い運動をする



体温を下げない

- ・お風呂では湯船に浸かる
- ・靴下やストールなどを活用する
- ・温かい飲み物を飲む



清潔を保つ

- ・口腔内を清潔に保つ
- ・手洗い、うがいをする



質の良い睡眠をとる

- ・起床時間と就寝時間を一定にする
- ・就寝1~2時間前に入浴
- ・就寝前にスマホやパソコンの光を
浴びない
- ・夜間は早めに部屋の照明を落とす
- ・起床時にはカーテンを開けて
日光を取り込む



バランスの良い食事を 心がける

- ・主食…炭水化物（ごはんなど）
- ・主菜…タンパク質
（肉・魚・卵・大豆製品など）
- ・副菜…ビタミンやミネラル類
（サラダ・煮物など）

朝食を食べることは免疫力を高める
ことに繋がります

腸内環境を整える

- ・ビフィズス菌・乳酸菌を含む
発酵食品（ヨーグルト・納豆など）
- ・野菜類や豆類
- ・果物類に多く含まれている
オリゴ糖や食物繊維



意識して摂取しましょう