い　き　い　き　　通　信　vol.62

◎ 免疫力UPでウィルス対策!!

◉ 免疫力を上げるには、
次の4つが特に重要です。

1. 腸内環境を整える。

(ﾊﾞﾗﾝｽの良い食事は基本で、ﾀﾝﾊﾟｸ質:脂質:炭水化物＝2：2：6)

・腸は、免疫力の７割を司っていると言われます。
そのためには、３種類の腸内細菌割合を
善玉菌：悪玉菌：日和見菌＝2：1：7が理想です。
そして元気な腸内環境にするには、

・発酵食品を食べる
(ﾖｰｸﾞﾙﾄ、納豆、味噌、ｷﾑﾁ、ﾁｰｽﾞ、甘酒、酢ほか)
・食物繊維の多いものを食べる
(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ｶﾎﾞﾁｬ、小松菜、根菜野菜、切り干し大根ほか)
・その他の食品
(きのこ類、生姜、にんにく、ﾄﾏﾄ、ﾊﾞﾅﾅ、海藻、玉ネギ、卵、大豆製品ほか)
・中でも鼻や喉の粘膜を強くするﾋﾞﾀﾐﾝAを毎日摂りましょう。
(卵、人参、玉ねぎ、ｶﾎﾞﾁｬ、ほうれん草等)

2. 内臓体温をあげる。

・内蔵温度が１度上がると、免疫力が30％上がると言われています。
そのためには、
・身体の温まる食材を食べましょう。
（にんにく、ネギ、生姜は、体を温める食材です）
・お風呂に入りましょう。（入浴の前後に水分を摂りましょう）
（41℃前後のお風呂に約5～10分入り、頭部より汗がでるまで）

3. 十分な睡眠、休息を摂る。

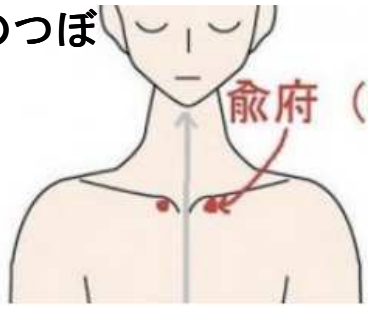
(睡眠時間が少ないと体の回復力が低下し、免疫細胞の数が減少)

・約7時間良質な睡眠をとりましょう。
生理学上、22時から2時の間、4時間が睡眠のｺﾞｰﾙﾃﾞﾝﾀｲﾑです。
また、お昼寝(約30分)も脳に良いことが知られています。

4. 日頃から適度な運動をすると免疫細胞が活発になります。

・毎日、負担なく10分ぐらい続けられる有酸素運動をしましょう。
（少し汗ばむ程度の運動を）
例えば、椅子に座ってももあげ(3分×3回)、両手を大きく開いて深呼吸(5～10回)
・ｽﾛｰｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞ(約30分)(会話が出来る程度のｽﾋﾟｰﾄﾞ)
・1段の段差の上下ｽﾃｯﾌﾟ(3分×3回)など
回数や時間は、自分の体調に合わせて調整してください。

免疫力UPのつぼ



「兪府」鎖骨と胸骨の角にあるくぼみ
3～5秒くらい息を吐きながら
リラックスして指圧する。

介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

・介護保険は、だれでも利用できるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽ利用は、いくらかかるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽは、どうすれば利用できるの？
無料でお手続きいたします。

<u>お問合せ先</u>