

# 町田市南第1高齢者支援センター ニュースレター

2021年10月11月号 偶数月発行

## 新型コロナウイルス感染対策

## 免疫力アップ



### 1 代謝・体温を上げる

寒くなってきて、身体の体温が下がりやすくなります。適度な運動や入浴をしましょう。体温が上がると副交感神経という、心拍数や血圧を下げる働きがある神経が優位になって、体がリラックスするため、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度くらいのお風呂につかったりしてみましょう。

### 2 良質な睡眠をとる



睡眠中は、心も体も緊張状態から解き放たれてリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。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」といった状態です。朝日を浴びる、寝る2～3時間前に入浴を済ませる、就寝前にテレビやスマートフォンを見ることをやめることなどを意識するとよいでしょう。ストレスも睡眠に影響を与えます。ストレスをためないような生活をすることも大切です。

### 3 バランスの良い食事

免疫力を上げるには、食事に気を配って腸内環境を整えることが大切です。免疫細胞や善玉菌を活発化させ、免疫力を上げる栄養素は、ビタミン（B、C、A、E）、ミネラル、タンパク質などです。卵や大豆製品、野菜などに含まれており、食事からバランスよく栄養素を摂ると良いでしょう。



### 4 よく笑う



免疫力を上げる1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、身体とところが緩まり、ストレス解消にもつながります。毎日笑うことを意識してみてください。

不安定な世の中ですが、  
免疫力をあげて  
元気に過ごして  
いきましょう！

