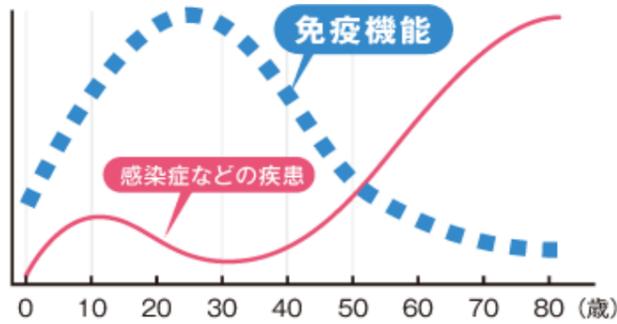
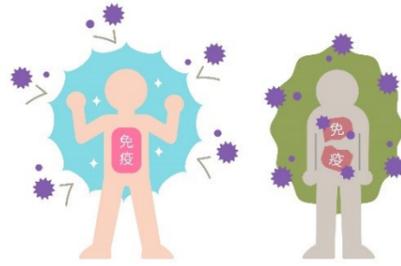


【免疫とは】

疫病（えきびょう）から免れる（まぬがれる）こと。
つまり、インフルエンザなどの感染症の異物に打ち勝つためのシステムのこと。



免疫力は、20歳をピークに自然と低下。そして免疫システムも、年齢を重ねるごとに低下していきます。
だからこそ、日ごろから『免疫力』を意識することが大切です。

参考:「からだと免疫のしくみ」(上野川修一著 日本実業出版社)

健康的な免疫力を整える食材

見えない敵や体調の変化に負けない体を作りましょう。

免疫細胞を作る

タンパク質の多い食材
(肉・魚・卵・大豆製品)



免疫機能を高める

主に野菜類
(ビタミンA・E・Cが豊富)



体をあたためる

しょうが、にんにく、
とうがらし、こしょう など



免疫力を高めるには、『健口』も大事！

けんこう

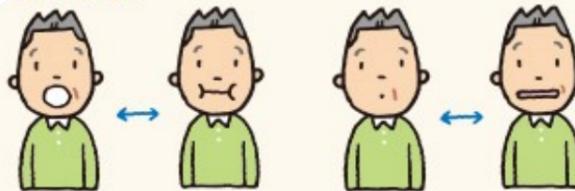


「食べる」「話す」「笑う」。当たり前のようにしていますが、お口の機能が弱れば途端に難しくなってしまいます。

『健口』で、人と話して免疫力アップ！しっかり噛んで食べて免疫力アップ！を目指しましょう。

お口の体操

口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりとかみ合わせたりを繰り返す

舌の体操



舌をべーっと出す。口の両端を舌を喉の奥の方へなめる。

鼻の下、あごの先をさわるようにする。



『ぶくぶくうがいも効果的』

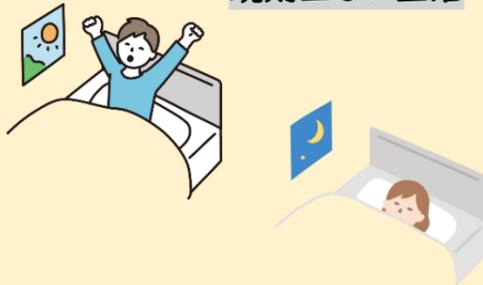
頬や口の周りの筋肉が鍛えられます。口の中では舌も動いているので、舌の筋肉も鍛えられています。

R4.10月発行
城北地域包括支援センター

ストレスをためずに
リラックス



よい睡眠と
規則正しい生活



適度な運動



免疫力を高めるポイント

規則正しい生活と、体温を上げることがポイントです。
季節の変わり目など、体が冷えて不調が現れやすいこれからの季節。
特に免疫力を高める生活を心がけましょう。



バランスのよい食事



よく笑ってストレス発散

Ú

~ - p . © " ! ò - p † Ñ , œ ' - R g
' - ÿ . ‹ Ñ S œ - † ‹ - - ý ‹ ‹ Ê
÷ ^a © † † † R " Ê ^a ò - p † † † Ô Ò ! - ½ ... S

À

" J í - ý - f ÷ ® R † 3 Ê ê - (î Ñ
- Ñ ~ Ž R f © Ò § © Ž ò ‹ Ÿ Ê f g f @ Ê Ñ
~ f g © " Ñ f † † † ò " Š U - . € ^a © Ê S

Ú

÷ - Æ ½ É § § Á ^a R ± ® " Ò " Ò † - -
‡ f Ž S ± ‹ † - ~ Ê § R À Ñ Š f † Á ~
• ‡ f † - ½ ... - ! R À Ñ Š f † f Ê ' § ^a
‹ † Š TM R î À ø ! - ô Ò (ã Ñ D - †
- ½ ... S

Ú

÷ ^a © Ê § ý § § Á ^a R ~ t • Ö Á 2 [S
œ Ê ^a Ç É À - Ô ¾ R ~ ^a ® ^a ©
Ê © Š † † † ' § ‹ ¾ Ò ^a © Ê © " R Ž Ç Ž Ç
§ ' Ò ! % " - † - ½ ... ' § Á „ S

Ú
Ú

... + © Ž R Z ~ - ú . ^a ! œ Ê ' § Ñ
Ø É š Ê † ¾ ½ - Æ ...

Ú

^a ‹ U Ž © É g ' - K œ ‹ B w
" Ê Ž É R ñ , - ± ‹ U Ž © Ê r
‹ ü ø ! œ ½ ~

Ú

÷ - » TM Ñ | - ¾ ž f § ' ! ! ~ ‹ R
! - ã ! Ê - ® _ ^a] ! - ½ - Æ ...

Ú

p . Ñ » Ö © " ! ò ‹ p † † - ½ ...
~ œ ® R ½ Ÿ ½ Ÿ • É ½ ~ S ò Ñ ý
À Ê Ê Ê Ç ... ^a O † ½ - Æ ... S