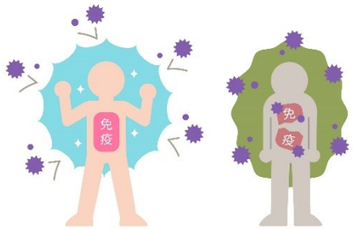
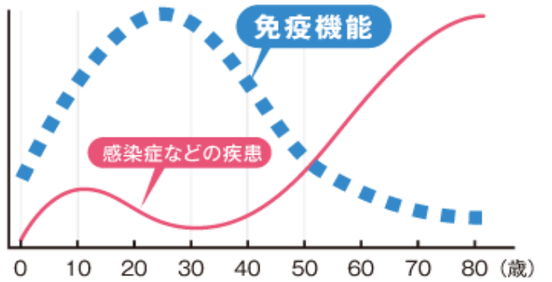
城北げんきあっぷ通信 Vol.3

【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。





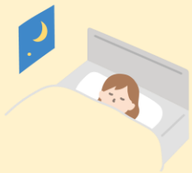
参考:『からだと免疫のしくみ』（上野川修一著　日本実業出版社）

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。

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

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

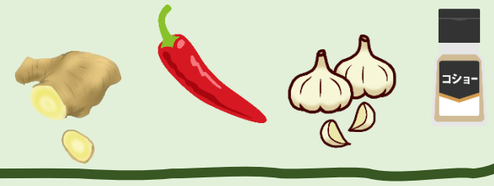
タンパク質の多い食材
（肉・魚・卵・大豆製品）

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

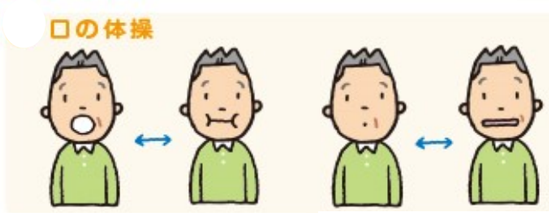


免疫力を高めるには、『健口（けんこう）』も大事！

「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



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりかみ合わせたりを繰り返す

口をすぼめたり、横に引いたりする

舌をべーっと出す。舌を喉の奥の方へ引く。

口の両端をなめる。

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

夏の疲れを残さないためのヒント

『季節の変わり目』に体調不良はなぜ起こる？

■「夏の日」による疲れが残っている

夏場の冷房などで体の冷えを引き起こし、胃腸の機能が低下。そして朝晩の気温が下がる秋になって、さらに体の冷えが進んでしまう。

■急激な気温の変化

寒暖差の激しい秋は、自律神経のバランスを崩しやすく、「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」などをいった体調不良の原因になる。

■空気の乾燥

秋の深まりとともに、空気はどんどん乾燥していく。空気が乾燥すると、汗をかいてもすぐ乾いてしまうので、汗をかいていることに気が付かず、水分補給のタイミングを逃してしまう。

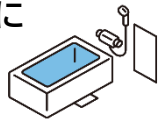
■日照時間の減少

秋になると気温とともに、日照時間も減少。それにより気分の落ち込み、夏場には気にならなかったことが心配になるなど、くよくよと悩んで過ごしてしまうことも…。

バランスのよい食事

体を温める

■温かい飲み物を飲む
■お風呂はぬるめのお湯にゆっくりつかる



無理なく、毎日の習慣にできることを取り入れてみましょう

軽い運動をする

■ストレッチや散歩など、軽く体を動かす

血行が良くなり胃腸の働きが改善されたり、睡眠の質が良くなる効果が期待できます

早起き早寝をする

■自律神経のバランスを整え、免疫力を高める

秋の夜長を楽しみたいところですが、季節の変わり目は特に意識しましょう

冷え対策

■肌寒い時など、いざという時に羽織れるものを用意する

冷房や夜間などで体が冷えてしまう場面は、まだまだあります。体を温められるように備えましょう。

R4.9月　城北地域包括支援センター