

「免疫力」を上げるヒント

自律神経の働きは、心理状態に大きく影響されます。ですからストレスに対処することが最も大切なポイントといえるでしょう。そしてもちろん、生活習慣を見直すことも必要です。

まずは1日に10分程度の体操をするだけでもよいですから、運動の習慣をつけることが大切です。

運動は免疫機能を向上させる他にも、生活習慣病を予防したり、転倒を防いだり、脳を活性化させるなどの効果があり、免疫機能を維持するためには、良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルが必要です。

脂肪や糖分ばかりが多くなりがちな洋食に比べて、和食は栄養バランスがよくおすすめです。

夜にきちんと眠れば、昼間はすっきり起きて動けるようになります。昼は交感神経が、

夜は副交感神経が優位に働くという自然な切り替えをするためにも、睡眠のリズムを確保することが重要。笑いと副交感神経が優位に働きます。また、NK細胞という、免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっています。たとえ作り笑いでもそのような効果がみられます。

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。

また、身体が温まると血管が拡張して副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。

入浴はぬるめのお湯でゆっくりと。40度くらいのお風呂に10分以上つかるとよいでしょう。

シャワーだけでは身体が温まらず、交感神経が刺激されるため、あまりリラックスできません。

身体を温める食べ物もあります。根菜類、イモ類、しょうがなど、土の中にできるものは身体を温作用があるといわれます。



元気になるには 早寝 早起き 朝ごはん

みんなでなかよく会ショップを
楽天市場で開店中です



みんなでなかよくマン ポップコーン



好評発売中



なかよくマン ポップコーンは下記の場所で販売しています

- 1: 東京都港区内で販売予定 決定次第発表します
- 2: 所沢温泉 湯楽の里 所沢市下富604
ナトリウム泉で健康と美容効果抜群です、露天風呂、岩盤浴、ホットヨガ
- 3: ふれあい大樹 入間市上藤沢708-1
地産地消の新鮮野菜、もちもちの団子、絶品うどん
- 4: 岩原スキー場 新潟県南魚沼郡湯沢町土樽731-79
湯沢 I C 近くのスキーリゾート

5: 藤久 チャレンジ1号館前 うどんの名店

お問合せはチャレンジ1号館へお願いします

チャレンジ1号館連絡先

〒358-0011 入間市下藤沢632-1

TEL: 04-2936-9712 FAX: 04-2936-9713

メール: info-challenge-1@minnadenakayoku.com



