



2020.6月の健康情報

免疫力を高めるヒントです

すぐに役立つ暮らしの健康情報HPを参考にしました



うっすらと汗をかく程度の時間、
散歩がはいかがでしょうか

適度な運動

* 体温が高いと免疫機能がアップ ↑

入浴は、ぬるめのお湯でゆっくり
40度くらいのお風呂に10分以上

* 根菜類、しょうがは身体を温めます



笑う



温める

免疫力を上げる

日常生活のちょっとした心がけで、
免疫力を高められるかもしれません。

笑うと副交感神経が優位に働く。
免疫をつかさどるNK細胞が
活性化される

作り笑いでも効果OK



食品

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。



楽観性



多忙は、ストレスから暴飲暴食を招く。
仕事を早めに切り上げ、30分だけでも
早く帰りましょう。

適度に「手を抜く」ことも、必要な・・・。