

# 2024.11月の健康情報

お役にたてるでしょうか。 サワイ健康推進課HPを参考にしています

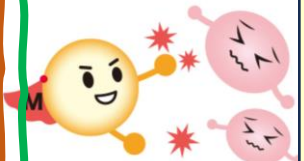


健康的な人の  
平熱は36.5～37.1度。

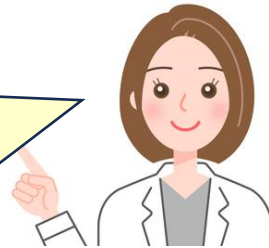
## 体温を上げて 免疫力アップ。



「低体温」は免疫細胞と  
大きなかわりがあり、  
放置すると  
さまざまな病気や  
癌までも発症してしまうこと  
があるそうです。



免疫細胞



### 体温アップ健康法(1)

#### ・1日30分必ず歩く

人間の筋肉の7割は下半身にありますので、「歩く」ということが、効率よく筋肉を鍛えることになります。



### 体温アップ健康法(2)

#### ・入浴

湯船に10分程度つかれば、大体体温が1度くらい上がります。



#### ・スクワット

入浴後に行えば、入浴と運動で体温を上げることにより、眠りやすくなるという効果もあります。



#### ・白湯を飲む

朝・寝る前に



#### ・GABAを多く含む食品を食べて

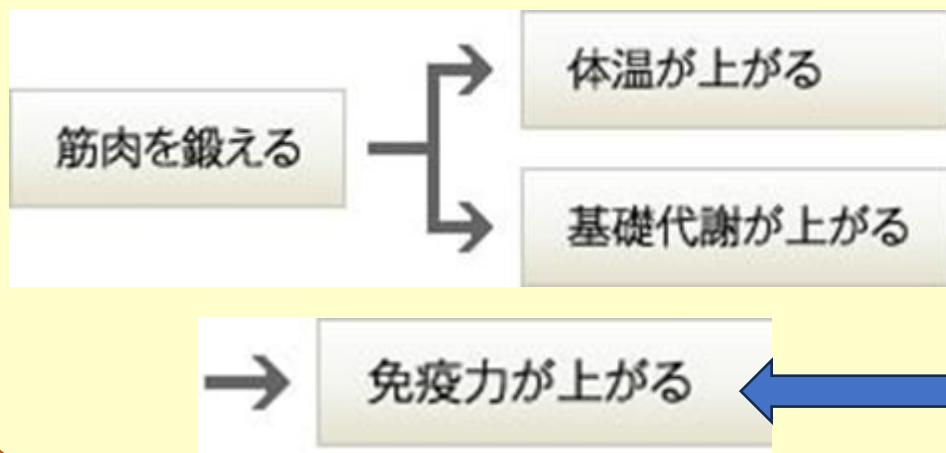
玄米、かぼちゃ、じゃがいも、トマト

#### ・腹巻き、カイロ、湯たんぽを使用



体温が下がると免疫力は低下する  
**筋肉を鍛えるといいようです**

**低体温方の9割は  
筋肉量の低下が原因か！！**



毎日実行しましょう。