

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

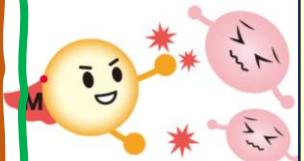


健康的な人の
平熱は36.5～37.1度。

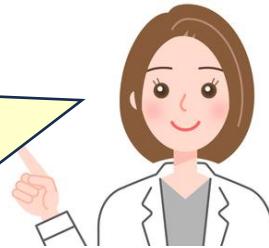
体温を上げて 免疫力アップ。



「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

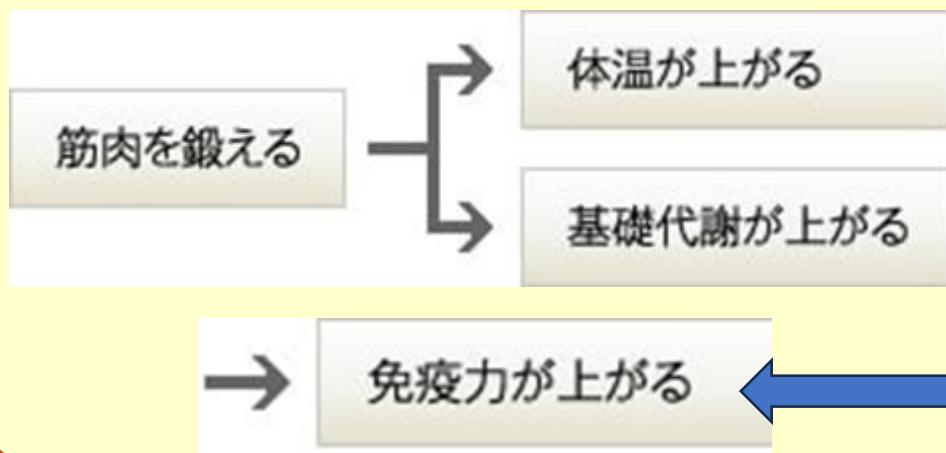
玄米、かぼちゃ、じゃがいも、トマト

・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。