安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. 5（2月）

外に出たくないと思わせるほどの厳しい寒さの日々ですが、みなさまいかが過ごしですか？風邪などをひかれ、体調を崩したりしていませんでしょうか？まだまだ続く冬の寒さに打ち勝つための健康管理方法をご紹介いたします。寒い季節に体調を崩しやすい原因の一つに、免疫力の低下が考えられます。

免疫力とは？

免疫力とは、体を守る力、のことです。普段空気中には多くの細菌やウイルス等が蔓延していますが、免疫力が高ければ、これらに打ち勝てるため病気にならずに済みます。免疫力UPは、生活習慣病予防にもなるともいわれていて、今注目されています！そもそも免疫力は、加齢・運動不足・食生活の乱れ・ストレスや過労・睡眠不足などで低下します。
そして特に寒い冬という季節は、体温が下がるため、免疫をつかさどる免疫細胞が活性化できず、免疫力がさらに低下しやすいので、ウイルスに打ち勝てずに風邪などの感染症にかかってしまいやすいのです。免疫力を維持するためにも、体温を保つことはとても重要です。寒い冬でも、免疫力を維持し、風邪にも負けず健康で快適な毎日を過ごせるよう、免疫力を上げるための活動についてご紹介します。

免疫力を上げるための活動

1 質の良い睡眠

眠っている間は免疫細胞の活動が活発になるため、適切な睡眠は免疫力が上がります。睡眠不足や睡眠障害は逆に免疫力を下げてしまいます。毎日の睡眠時間が確保できるような予定を立てられるといいですね。

2 禁煙

たばこを吸うと酸素を体に送れず酸欠状態となり、栄養を送れない・老廃物を回収できない事態となり、免疫力が低下します。生活習慣病の発症リスクも増大させ、体にいいことがありません。

3 バランスの取れた食事

一番大切なのは、3食きちんと「ごはん・肉魚・野菜」のバランスのとれた食事をとることです。ここでは免疫細胞を活性化するといわれている食材をご紹介します。<例>ヨーグルト、玄米、バナナ、にんにく、レバー、納豆、さば、しょうが、パプリカ、緑茶、ほうれん草、豆腐、しいたけ、れんこんなど。

4 適度な運動

運動で筋肉を動かすことで体温を高められ、血流がよくなり代謝も上がります。また、運動により免疫細胞が活性化するため免疫力が上がります。激しい運動である必要はありませんので、散歩や体操など体を動かす習慣をつけられるといいですね。

5 笑う

笑うと免疫細胞が活性化するという研究データがあります。またストレスも減少するといわれています。おもしろい話やゲーム、テレビ等、ご自身の趣味に合わせてぜひ笑いの多い生活を。

6 体温の維持

寒い冬は体温が下がりがちになります。ぜひ首・手首・足首を冷やさないように、温かいかっこうでお出かけください。また、温かいものを飲んだり、入浴したり、からだの中から温めることも重要です。

7 ストレス解消

ストレスがかかると、自律神経と呼ばれる、呼吸や体温、血管、内臓などの働きを調整している神経のバランスが崩れることなどから免疫力の低下が起こります。「病は気から」と言われているように、ストレスは万病の元です。ストレスをため込まないように

免疫力におすすめのツボ

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は事前に予約をお願いします

9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)