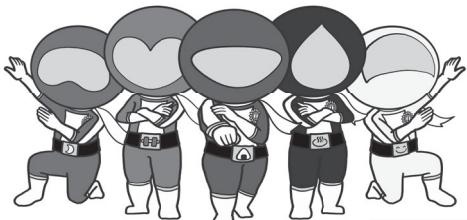




げんきな 免疫だより

健康推進課(保健センター内) ☎(93) 8300



扶桑町



免疫を高めることで
期待できる効果は
どれ?

- A 仕事のパフォーマンスの向上
- B 歌唱力の向上
- C 身長が伸びる

免疫力を高めることで、体と心の調子が向上し、その結果、仕事のパフォーマンスも向上する
という一石二鳥の効果を得ることができます。また研究では、仕事の満足度が低いと、免疫細胞
の一つであるNK細胞の活性が低下することが示されています。つまり、免疫と、体と心の調子
は相互関係にあるのです。仕事のパフォーマンスを高めるために免疫を高めましょう。

[出典] Kokubo T,et al.Prev Nutr Food Sci. 2020;25(2):140-145

[出典] Nakata A,et al.Brain Behav Immun. 2010;24(8):1268-1275



睡眠は全ての世代の健康に不可欠な休養です。質のよい睡眠は、

心身の安定をもたらし、注意力や判断力を上げ、学習や作業効率を高めます。また、肥満や
高血圧、2型糖尿病などの生活習慣病を予防します。質のよい睡眠を確保するために、食事や運動等
の生活習慣や寝室の環境(温度・湿度、音、光など)を見直して、睡眠休養感を高めてみませんか。

次号は「免疫力アップで得られる効果のうち間違っているもの」です。お楽しみに。

＼ スヤスヤマンの紹介 ／

誕生日 3月8日

好きな食べ物 みそ汁と寝る1時間前のホットミルク

特技 どこでも寝ることができる

趣味 お昼寝

メッセージ ぐっすり寝ていい夢みろよ！



ひまわり戦隊 げんきまん
スヤスヤマン

こた
答えは…



仕事のパフォーマンスの向上