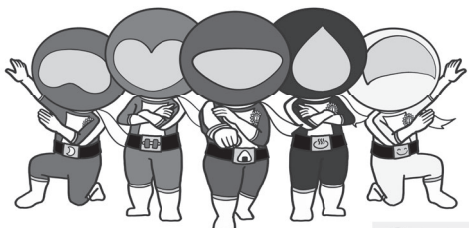




げんきな 免疫だより

健康推進課(保健センター内) ☎(93) 8300



扶桑町
FUSO TOWN

クイズ
？

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

めんえきりょく たか 免疫力を高めることで、からだ こころ ちょうし こうじょう 体と心の調子が向上し、その結果、けっか しごと 仕事のパフォーマンスも向上する。こうじょう 向上するという一石二鳥の効果をj得ることができます。またけんきゅう しごと まんぞくど ひく 研究では、仕事の満足度が低いと、めんえきさいぼう 免疫細胞のj一つであるNK細胞の活性が低下することがしめ 示されています。つまり、めんえき からだ こころ ちょうし 免疫と、体と心の調子はそうごかんけい 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めんえき たか 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。

スヤスママンの紹介

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
スヤスママン

こた
答えは…

A 仕事のパフォーマンスの向上