



# げんきな免疫だより 免疫力を高める習慣

健康推進課(保健センター内) ☎(93) 8300

春は新しいスタートの季節です。しかしその一方で、新年度や環境の変化などで無意識のうちに心身に負荷がかかり、自律神経が乱れやすくなる季節でもあります。

自律神経の乱れは免疫力低下につながります。免疫力を高める習慣を知り、調子を整えていきましょう。

## 食べる



腸内環境改善のために  
食物繊維を摂取しましょう。

【食物繊維が多い食べ物】  
根菜・海藻・豆・キノコ類

【春の食べ物で食物繊維が多く含まれるもの】  
タケノコ・春キャベツ・新ジャガイモ・新玉ねぎ  
菜の花・フキノトウ



## リラックス



自律神経を整え、  
心と体を  
いたわりましょう。

- 【例】
- ・湯船にゆっくりつかり体を温める
  - ・軽いストレッチをする
  - ・ゆっくり深呼吸をする など



## 体を動かす



適度な運動を  
心がけましょう。

- 【例】
- ・家の近所を歩く
  - ・掃除をする
  - ・自転車に乗る
  - ・ラジオ体操を行う など

