

げんきな免疫だより

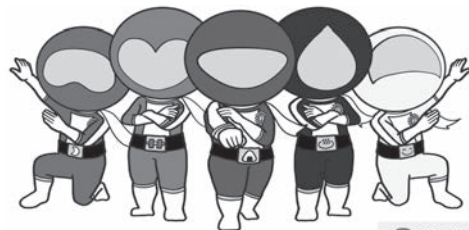
まだ続く残暑

免疫力をアップして「秋バテ」を防ごう！



まだまだ厳しい暑さが続いています。「体がだるい」「食欲がない」といった不調を感じていませんか。それは夏の疲れが今になって現れる「秋バテ」かもしれません。

季節の変わり目を元気に乗り切るために、日頃の生活習慣を見直して、病気に負けない「免疫力」の高い体を作りましょう



免疫力UP ポイント /



1 冷たいものの摂りすぎに注意

冷たい飲み物や食べ物は胃腸を冷やし、消化機能や免疫力を低下させます。常温や温かいスープ、生姜やにんにくなど体を温める食材を意識して摂りましょう。



2 湯船に浸かって自律神経を整える



シャワーだけで済ませず、ぬるめのお湯（38～40度程度）にゆっくり浸かることで、冷房による冷えがリセットされ、自律神経のバランスが整います。質の良い睡眠にもつながり、免疫力が回復します。

3 軽い運動で血行を促進

涼しい朝晩のウォーキングや、室内での軽いストレッチ・ラジオ体操で体を動かしましょう。血行が良くなると、免疫細胞が体中を巡りやすくなります。

