

にこにこ通信

10月号

免疫力を上げよう！！

免疫力アップの5ヶ条



① ストレスをためない

10~30秒痛みを感じないところまでゆっくり伸ばして、血行を促し心身のリラックスを行う。

自然を親しむ機会を多く持つ。森の木には心身をリフレッシュさせる成分(フィトンチッド)が発散されており、ストレス解消に有効です。

② 適度な運動

1回30分以上で、週2回以上の息が少し弾む程度の運動が目安。

③ 質の高い睡眠

眠気がなく、気力の充実した状態で仕事をこなせる時の睡眠時間が、理想的な睡眠時間。

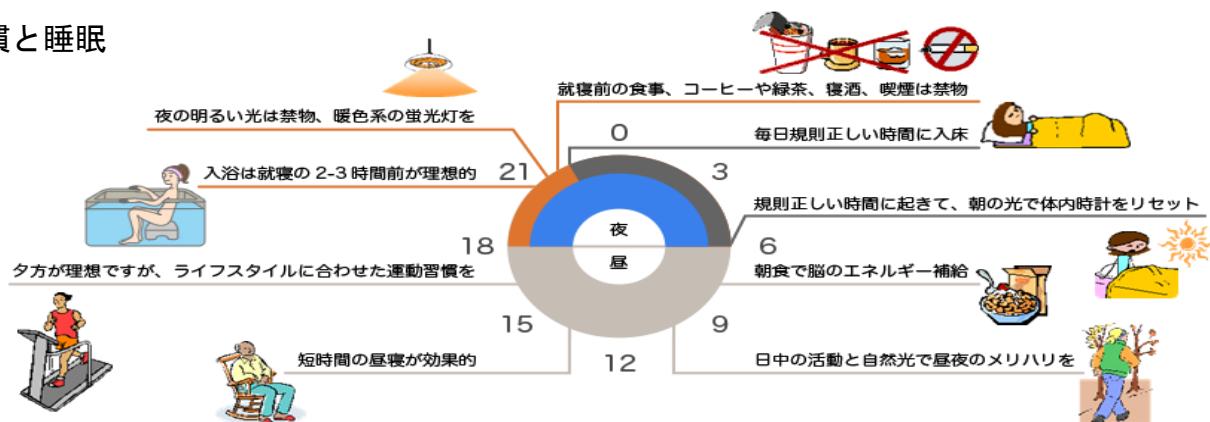
④ 栄養バランスの良い食事

主食(ご飯、パン、麺)、副菜(野菜、海藻)、主菜(魚、肉、卵、大豆)、乳製品、果物をバランスよく摂る。

⑤ 生きがいのある生活をする、よく笑う

笑うとナチュラルキラー細胞の働きが高まり、心も体も免疫力 Up

習慣と睡眠



医療サービス委員会 小林