

令和2年4月号

リハビリニュース

令和2年4月1日発行

発行者 機能回復訓練部

マネージャー 井上友太

■今こそ免疫力を高めよう！

免疫力は20歳前後がピークで、その後は徐々に低下していきます。また、現代人は生活習慣の悪化やストレスなどで免疫力が下がっている人も多くいます。

最近ニュースで注目されている新型コロナウイルスに限らず、流行性の風邪にも打ち勝つために、皆さんで免疫力を高める活動を始めていきましょう！！

■免疫力をチェックしよう！

食生活	<input type="checkbox"/> 食事が不規則（朝食を抜く等）	身体面	<input type="checkbox"/> 体温が35.9℃以下である
	<input type="checkbox"/> 栄養バランスに偏りがある		<input type="checkbox"/> 下痢または便秘ぎみ
習慣性	<input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む	社会面	<input type="checkbox"/> 風邪が長引きやすい
	<input type="checkbox"/> 食欲がない		<input type="checkbox"/> 暑がりまたは寒がりである
	<input type="checkbox"/> 1人での食事が多い		<input type="checkbox"/> BMIが標準値（18.5～24.9）範囲外
	<input type="checkbox"/> タバコを吸っている		<input type="checkbox"/> 何事にも意欲がない
	<input type="checkbox"/> 薬を多く飲んでいる		<input type="checkbox"/> 趣味がない
	<input type="checkbox"/> 睡眠不足である		<input type="checkbox"/> 人間関係に悩んでいる
	<input type="checkbox"/> 家ではほとんど動かない		<input type="checkbox"/> スマホ、パソコンの依存が高い
	<input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ		<input type="checkbox"/> 他者との交流がない

※何個当てはまりましたか？（0～5個→問題なし 6～13個→やや低下 14～20個→かなり低下）

■免疫力を高めるには？

【腸内環境を整える】

免疫細胞の約70%が腸の中に存在する。食物繊維豊富な食品、発酵食品、ヨーグルトや乳酸菌飲料などがオススメ。



【運動して筋力アップ】

体温が1℃上がれば免疫力が30%アップ。筋肉量と体温は比例し、筋肉をつけることで体温も上昇。ストレッチも効果的。



【質の良い睡眠を】

寝る2時間前は食べないようにする。過度な飲酒も避ける。テレビやパソコンを見ないで、脳をしっかり休ませよう！



【笑顔で免疫力アップ】

笑うと免疫機能を活性化させるホルモンが分泌。さらに、笑うことでガンや認知症の抑制効果も期待！（医学的にも証明）



編集後記

次回は7月頃に更新予定です。内容は楽しみに！