

## 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

ストレスを  
ためない

適度な運動



質の高い睡眠

栄養バランスの  
良い食事生きがいのある  
生活をする  
良く笑う

## 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

