

免疫機能を低下させないために

体内に侵入してきた病原体の量と感染力の強さが免疫機能を上回ると感染症が起こります。
感染症にならないために、免疫機能を低下させないようにしましょう。
今回はそのために のお話です。



『なんだか不調』は低体温のせいかもしれません。
体温が上がると、「血流が良くなる」「免疫機能のもとになる酵素が活性化」し、免疫機能を低下させないことにつながります。まずは、

体温を上げよう

冷たい飲み物・食べ物をとり過ぎないように
お腹・首まわり・足元は着るもので暖かく
腹巻き・湯たんぽ・カイロを活用
お風呂に入るほうがシャワーより温まります
冷えがひどい時は温かい飲み物を朝・寝る前に
できそうなことからやってみましょう。



みみより情報

耳を

「もむ・こする・ひっぱる」
マッサージをすると血行が良くなり、体が温まってきます。

耳にはツボが100以上



いろいろな効能(目の疲れ・不眠・冷え性・ダイエットなど)のツボがありますが、位置をさがす必要はなく、「耳を気持ちよく刺激する」だけで十分です

体を動かそう

ジワッとカラダが熱くなる、ハードにならない運動を

ストレッチやラジオ体操
おすすめします



良質な睡眠をとろう

良質な睡眠 スッキリ起きるには

ストレスをへらそう

「笑い」もストレス解消のひとつ



寝る前

- ・30分前からはスマホを見ない
- ・直前に食べない
- ・温かいココア・牛乳でリラックスする

起きる時

- ・同じ時間に起きる
- ・カーテンを開け、日光をあびる

腸内環境を整えよう

旬のもの・温まるものや発酵食品...かたよらないようにいろいろなものを美味しく食べましょう

旬のものは美味しい

あずきパーをチンするとぜんざいに

チーズフォンデュ

きのこ味噌汁

冬休みは治療のチャンス

健康診断で病気や異常の疑いがあった人は
検査や治療を受けましょう。

麻疹風疹ワクチンの不足を指摘されている人は
ワクチン接種をしましょう。

北翔大学 保健センター

月～金 9:00-17:00
土 9:00-13:00



011-387-3984



center@hokusho-u.ac.jp