

今日の豆知識

免疫力をアップしましょう！

寒くなり、乾燥する季節となりました。
ウイルスや菌はわたしたちの周りに蔓延し、
インフルエンザや**ノロウイルス**などの感染が心配ですね。
感染しないで健康に過ごすためには
手洗い・うがいの感染予防が基本です！

しかし、今回は負けない体づくりとして**免疫力をアップ**するポイントについてまとめてみました。



食事

- 発酵食品(チーズ、納豆、味噌汁など)
- フロッコリー、アボガド
- バナナ
- ねぎ、玉ねぎ、にんにく
※一部抜粋しておりますが、バランスの良い食事が大切です

入浴

- 入浴前後に水分補給
- 41℃のお風呂で30分浸かって温まる
(熱い湯が苦手な方は40℃から始めて無理せず入みましょう)
- 週に2回以上を目安に行います

睡眠

- 断眠は免疫を低下させます
- 眠れなくても、体を横にして休めるだけでも効果があります
- 昼寝を20分までを限度として行うことも効果的です

ストレス

- 体を休める休養
- 積極的休養(旅行や趣味活動に勤しむ)
- 笑うこと(作り笑顔でも免疫を上げる効果があるといわれています)

嗜好品

- 喫煙は控えましょう
- アルコールは適度な量にしましょう
- 常習喫煙、常習飲酒は呼吸器の感染率を高めるといわれています

爪をもむ

- 手の指の爪の角をもむ
(親指と人差し指で角を少し強めに10~20秒押します)
- 両手の親指・人差し指・中指・小指を押します
- 薬指は交感神経を刺激してしまうため避けましょう

訪問看護リハビリステーション
和気あいあい

お問い合わせはこちらまで

千葉県柏市松葉町7-26-5エレガンスマンション201号
TEL:04-7189-8927
FAX:04-7103-3741
[営業時間] 9:00~18:00 (土日祝休み)