

緊急事態宣言で「① 免疫力を高める生活習慣」

— 今日から手軽に実践できる —

免疫力を高めるためには、規則正しい生活がとても大切です。
毎日の生活の中で手軽に実践できる おすすめの習慣を紹介します。

不要不急の外出は自粛しましょう！ 合言葉は「いつでもマスク」！

身体を動かす

体温を上げ、免疫力を高めるために大切なのが運動です。適度な運動を生活の中に取り入れて習慣に！

日光に当る
(ビタミンD生成)

おすすめは
ウォーキング
or 体操等



栄養バランスに気をつける

感染症がひろがる冬に、ビタミン・ミネラルを摂取し、免疫力の向上を！

緑黄色野菜

特に ビタミンD
(魚・乳製品・納豆)



身体を温める

お湯にゆっくりつかすることで、免疫細胞は活性化すると報告されています。40℃前後で10分くらいは浸かる！

いそがしいときは、
足湯もおすすめ



ぐっすり眠る

寝不足は自律神経のバランスを乱して免疫力を下げってしまうため、睡眠は毎日しっかりと！

眠るのが無理でも、
早めに布団やベッドに

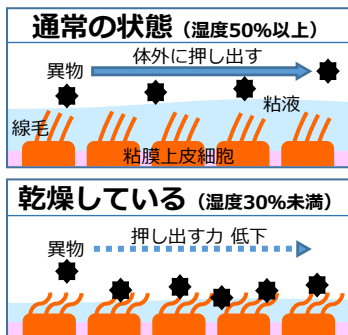


乾燥を避ける

特に冬は乾燥・低温になり、粘膜の防御力が低下します。口や鼻から喉を通過する空気にウイルス等の病原体が！

喉の保湿には
入浴と
加湿器の利用

マスクも保湿効果



よく笑う

笑うと免疫細胞が活性化するデータが出ています。ささいなことにも、笑顔がつけられる習慣を身につける！

はじめのうちは、
作り笑いでもOK

