

免疫力向上を目指そう！

免疫力とは・・・病原菌やウイルスなどの異物から体を守る機能のこと。

免疫力が下がると体を守る力が弱まり、病気にかかりやすくなってしまいます。また、汚染物質や埃、老廃物等を処理出来にくくなりアレルギー症状や肌荒れにも繋がります。免疫力は人には必ず備わっているもので生活習慣や加齢などによりその力を強めたり弱めたりと変化していきます。

免疫力と体温は大きく関係しています。体温が1℃上がると免疫機能は一時的に上がります。逆に体温が1℃下がると免疫力が30%下がると言われています。

運動は身体の代謝を良くし、体温を上げる効果があるため、免疫力を高めてくれます。

免疫力を高めたり、高い免疫力を維持するには運動が効果的です。マラソンなどの激しい持久力運動やジムでの激しい運動ではなく、30分程度のウォーキングや筋トレが良いと言われています。

免疫力はストレスの影響も大きく受けるため、自分が「これならばできそう！」と思う運動を続けていくことが免疫力向上には**効果大**です。

ストレスと無縁に生きていくことは難しいです。ストレス耐性をつけて多少のことには動じない心の余裕を持てるようになりたいですね。

ストレス耐性が高い人の特徴

- ・物事を客観的にとらえる。 ・楽観的 ・よく笑う
- ・ありのままの自分を受け入れる マイペース

風邪やインフルエンザ等、色々な感染症が流行する季節がやってきます。

免疫力を高め、感染予防に努め、健康に過ごしましょう！