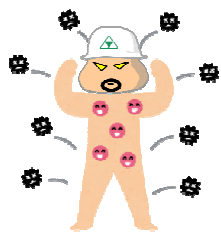


# 今こそ! 免疫力アップ



お疲れ様です。

新型コロナウイルスの影響で世の中が大変なことになってる。まずは感染しないことが何よりも、感染予防のために、手洗い・マスク・換気を徹底するのぢゃ! さらに3つの密（密閉、密集、密接）を避けるのは当然のことぢゃ。今回はさらに感染しにくい体にする免疫力アップの話をするゾ!

## 免疫力とは

免疫力とは、病気などに対抗し体を守ろうとする力のこと。免疫力が高いと病気になりにくくなります。しかし、現代人は生活習慣の悪化やストレスにより免疫力が低下しているといわれています。免疫力はちょっとした生活習慣で向上させることができます。免疫力をアップさせて健康な生活を維持しましょう♪



免疫力を高める4つの方法・・・免疫力を高める方法はいくつかありますが、今回は4つの方法を紹介します。

## バランスの良い食事♪

「バランスの良い食事」するにはどのようにすれば良いでしょうか。まずは主食となるご飯や麺類、パンなどを中心に、野菜・肉・魚を偏らず食べることです。野菜を多めに食べるように意識して、毎食または連日続けて同じものを食べないように心掛けることがバランスの良い食事への近道といえます。



## 規則正しい生活♪

規則正しい生活とは、毎朝決まった時間に起きて、決まった時間に食事をし、決まった時間に就寝し、一定の睡眠時間を確保することです。健康な生活を送る上で規則正しい生活は基本中の基本ですね。



## 笑おう!!

実は、笑うことで免疫力は上がります♪なんと作り笑いでも効果があります。テレビでお笑いを観たり、友達と電話でしゃべったり、鏡を見て笑顔の練習をするだけでも免疫力は上がるのです♪早速チャレンジしてみましょう!



## 運動しよう!!

少し汗ばむ程度の運動が効果的です。まずは1日に数分だけでもストレッチ体操や、スクワットなどの運動を始めてみてはいかがでしょうか? また、ラジオ体操は、しっかりと行えば汗ばむには十分な運動になるのでおススメですよ♪



日々のちょっとした積み重ねが免疫力をアップし、健康な生活を維持することにつながります。健康な日々を過ごすためにも少しの努力をしてみませんか?



★今月の安全衛生川柳～免疫力アップのため十分に睡眠時間をとることが大切ですね。

睡眠は しっかり寝よう 明日のため

関東支店 スタッフさんの作品

※安全衛生川柳を募集しています。詳しくはトコトランドをご覧ください。