

体温を上げて免疫力アップ!

お疲れ様です。

寒い寒い季節がやってきました。寒さで手がかじかんでないか? 寒さで体温が低下すると、人間の体にはあまりよくない。今回は寒い冬に体温を上げて健康アップする話ちゃ!



体温が下がると免疫力は低下する

血液の中には免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が体の中をめぐることで、体の中をパトロールしています。体温が上がると血液の流れがよくなるため免疫力が高まりますが、体温が下がると血流が悪くなるため、免疫機能が下がってしまうのです。

高体温



低体温



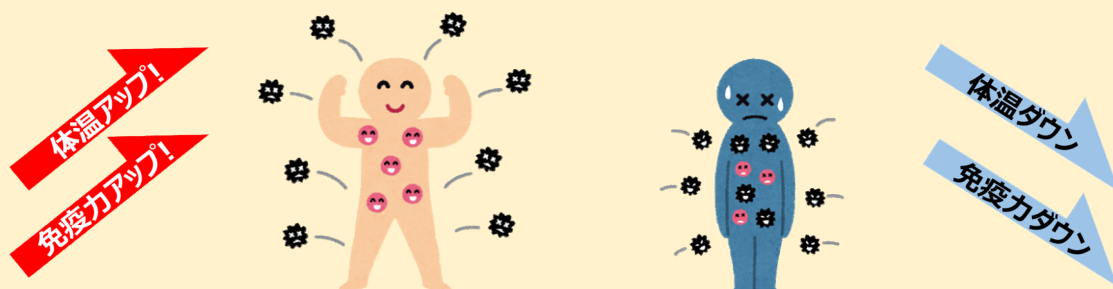
体温を上げる温活（おんかつ）をはじめよう!

- ・ウォーキング・・・1日30分歩くことを習慣にするとよいです。10分を3回に分けてもよし!楽しみながら行いましょう♪
- ・スクワットや筋トレ・・・実は、筋力が落ちると体温が低下します。一日少しずつでも継続させると体調の変化が!
- ・湯船につかる・・・お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかると体温がアップします!湯冷めしないように注意しよう!
- ・体を温める・・・体の首がつく部分、首・手首・足首を温めると全身が温まりやすくなります。マフラーやカイロが効果的♪
- ・発熱食材・・・体が温まる食材を意識して採りましょう → ごぼう、にんじん、れんこん、しょうが、黒砂糖、玄米、そば、漬物、鮭、カニ、卵、赤身の肉や魚、黒豆、みそ、しょうゆ、シナモンなど



免疫力が高まればインフルエンザ・新型コロナ感染予防になる!

インフルエンザ・新型コロナウイルスなどの感染症は、免疫力が高くなることで感染予防になります。また、寒さによる集中力低下を防ぎ、労働災害未然防止にもつながるのです。



免疫力を高めて、ケガなく健康に冬を乗り越えましょう!

★今月の安全衛生川柳～心と身体が健康であることはケガをしないことにもつながります♪

安全は 心と身体 健康に!

北大阪支店 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。

