

情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情 宣 部



免疫力アップで

新型コロナウイルス・疫病を撃退しよう!!

【腸内環境を整える】

免疫細胞の約6割は腸にいますといわれます。腸内の免疫細胞を活性化できる食べ物をとっているかどうかで免疫力を大きく左右します。免疫細胞を活性化させるには、腸内の善玉菌を増やすために善玉菌のエサになる乳酸菌を含む食物や発酵食品をとることをおすすめします。

乳酸菌



発酵食品



【体温を上げる】

免疫細胞は血液の中にいます。体温が下がると、血行が悪くなると、体内に異物を発見しても素早く攻撃できません。免疫力が正常に保たれる体温は36.5℃程度といわれています。免疫力は、体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上がると一時的には最大5~6倍アップするともいわれます。

ストレッチ



ウォーキング

入浴



【思いっきり笑う】

笑うと免疫細胞が活性化するという研究データが出ています。



【睡眠】

睡眠中は免疫細胞の働きがとても活発になり、免疫力が高まります。



【腹式息止め深呼吸】

鼻からゆっくり吸うことで、副鼻腔で加湿された空気が気管支や肺胞内壁の繊毛の免疫機能を働かせます。お腹を大きく膨らませて、へこませる呼吸は、体内の一番大きな筋肉である横隔膜が上下にしっかりと動き、汗が出てきて体温が上がります。2~3秒息を止め、口からゆっくり吐き出します。

免疫力を高め、組織強化・拡大を推し進めよう!!