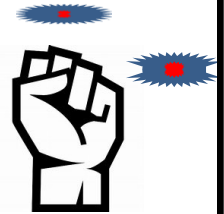


免疫カアップで、 新型コロナウイルス・疫病を撃退しよう!!



【腸内環境を整える】 乳酸菌を含む食品や発酵食品をとることをお勧めします。

【体温を上げる】 免疫細胞は血液の中にいます。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倍アップするとも言われています。

【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。

【複式息止め深呼吸】 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働き、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、組織破壊攻撃に抗し、 組織強化・拡大を推し進めよう!!

2021年当面のスケジュール

仕事、職場、生活、命を守ろう!!

- 2月13日(土) 第3回定期中央委員会
時間 13時 場所 高崎市労使会館
- 2月27日(土) 第2回定期地方委員会 場所 大戸公民館
- 3月13日(土) 地本春闘総決起集会 場所 生涯学習センター
- 3月28日(日) 本部エルダー組合員退職者激励会
時間 14時30分 場所 高崎市労使会館
- 4月18日(日)
~20日(火) 第3回沖縄平和研修
- 5月 サークル協議会関東ブロック ボウリングレク