

生活習慣を見直して 免疫力を高めよう！



ID 1023082

新型コロナウイルス感染症などの予防には、小まめな手洗いに
加え、免疫力を高めることが重要です。免疫力は栄養・運動・睡
眠によって高めることができます。

毎日の心掛けでウイルスから身を守りましょう。

問 健康増進課 ☎ (626)1126

免疫力アップの4つのカギ

1 バランスの良い食事

1日3食、規則正しく、バランスに配慮した食事を心掛けましょう。

- ▼主食 (ごはん・パン・麺)
- ▼主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)
- ▼副菜 (野菜・キノコ・海藻)
- ▼牛乳・乳製品
- ▼果物

これらがそろくとバ
ランスが整います。



2 適度に体を動かす

体を動かして体温上昇を目指
しましょう。

- ▼ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングなど自宅でできる運動を行いましょう。自律神経のバランスが整い、免疫力を高めるリンパ球を増やす力も高くなります。
- ▼自宅で運動するのに適した「エンジョイ Miya 運動」で、家族みんなで運動不足を解消しませんか。



3 睡眠の質を高める

質のよい睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えることにもつながります。

- ▼起きる時間と寝る時間を一定にする。
- ▼入浴で体を温める。
- ▼寝る前にパソコンやテレビ・スマートフォンなどの光を浴びない。



4 ストレス解消と笑い

笑うと免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力がアップします。

- ▼笑うとストレスホルモンの分泌が減少します。
- ▼笑うと腹式呼吸になり、大量の酸素が取り込まれ、細胞が活性化して免疫力が高まります。
- ▼口を「あ・い・う・え・お」とゆっくり大きく開けて顔の筋肉をほぐし、笑いやすくしましょう。



お家で運動不足を解消しませんか

エンジョイMiya運動

ID 1008139

「エンジョイ Miya 運動」は、器具を使わずに誰でも楽しくできる、市オリジナルの運動です。ストレッチ、筋力運動、有酸素運動の3種類あります。

それぞれ約30分の動画にまとめて市宮愉快動画館で公開しています。ぜひご覧ください。



▲エンジョイ Miya 運動
はこちらから

お家で簡単に
できるよ！
楽しいから
みんなに
紹介してね♪

