

“感染症に負けない健康づくり”

～Vol.1～

阿見町 健康づくり課



皆様、こんにちは。日頃より、感染症拡大防止に努めていただき、ありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症などの感染症は、**手洗い、マスク着用、密閉・密集・密接な空間を避けること**で感染拡大防止につながりますが、自分の免疫力を高め、「**感染症に負けない体**」をつくっていくことも感染症の予防に重要です。

免疫力を高めるためには**バランスの良い食事・適度な運動・十分な休息**をとることが必要です。健康に過ごすための生活習慣についてお伝えしていきますので、ぜひ参考にしてください！

<そもそも免疫とは？>



自分の身体に入ってきた自分以外の物(ウイルス等)を取り除く仕組みのことです。免疫があることで、様々な病気にかかりにくく、病気にかかっても治りやすくなります。

<免疫力を高める生活習慣のポイント>

食事で免疫アップ!

1. バランスのよい食事が基本です

「量より質」が大切です。一品料理よりも定食にするなど、品数を増やすようにしましょう。

『副菜』は野菜、きのこ、海藻を使った料理にします。〈1食に1～2皿〉
※しっかり食べることで、からだの調子を整えます。

『主食』はごはん、パン、麺のいずれかです。〈1食に1皿〉
※エネルギーの源になります。体力維持にもつながります。



『主菜』は魚、肉、卵、大豆製品(たんぱく質を多く含む食品)を使った料理にします。〈1食に1皿〉
※免疫細胞はたんぱく質から作られます。毎食かさず摂りましょう!

★牛乳・乳製品、果物は1日1回摂りましょう。※牛乳なら200cc、果物は200gくらい



2. 腸を元気にする発酵食品を摂りましょう

善玉菌を増やし、腸内環境を整えることが免疫力を高めることにつながります



3. 不足しがちな野菜類、きのこ類を積極的に摂り入れましょう

野菜やきのこに含まれる食物繊維は、腸の働きを促進させるほか、さまざまな病気を予防する効果があります。成人男女の場合、野菜やきのこ、海藻を使った料理を1日に350g(小鉢5皿分)食べるようにしましょう。



運動で免疫アップ!

○「新しい生活様式」を意識して運動しましょう

- ・筋トレやヨガは、十分に人との間隔を。もしくは自宅で動画を活用
- ・すれ違うときは距離をとるマナー

※熱中症予防のため、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを適宜はずしましょう。

○毎日を**活発**に暮らすコツ

- ・家の中で階段を昇り降りする
- ・周りの人との距離を保って散歩をする
- ・立って靴下を履く
- ・座りすぎを減らすために、30分ごとに3分程度立ち上がって体を動かす



○今すぐできる! おすすめ体操



足腰を強くするスクワット

立った姿勢から、おしりを後ろに引くように体を沈める(深呼吸のペースで5~6回繰り返す)



姿勢の調整に背伸び

足裏を床につけて、手と足を引き離すように伸びる。



体側伸ばし

息を吐き、腰から上を引き伸ばすように、上体を横に傾ける。

睡眠で免疫アップ!

慢性的な睡眠不足は、免疫機能を低下させると言われています。睡眠の質を上げるために、睡眠の方法を見直してみましょう。

寝るときは、快適な温度と湿度で



空調設備を利用し、快適な温度・湿度にすることで、寝つきが良くなります。

ゆるめのお湯に入ってリラックス



血液循環が良くなり、リラックスできます。42℃以上の高温浴だと、眠りを妨げることがあります。

寝る前の飲酒は避けよう



アルコールは一時的に入眠を促進しますが、睡眠を浅くしてしまいます。

刺激物を避けよう



コーヒーなどに含まれるカフェインやタバコに含まれるニコチンには、覚醒作用があります。

朝日を浴びよう



朝日を浴びると、体内時計がリセットされ、就寝時間が規則正しくなります。

朝食を食べよう



睡眠と覚醒のメリハリをつけ、生活リズムを整えることができます。

次号では、感染症に負けない健康づくりについてさらに詳しくお伝えします。お楽しみに!

