



## 体調を整え、免疫力アップ！！

年明け、体調はいかがですか？生活リズムの乱れ、運動不足。疲れも溜まりますね。新年、元気にスタートしたいものです。忙しい今だからこそ、少しの工夫で免疫力をアップし、簡単なリフレッシュ！！で、冬を乗り切りましょう。

### 免疫力とは？

体内に侵入してきた細菌やウイルスなどの異物から体を守るために機能している防御システムのことです。この免疫システムが正常に機能していると、病気にかかりにくく、かかる回復が早くなります。

### 冬の免疫力アップ対策

- 体を温める食事（鍋料理、しょうが、ネギなど）
- ビタミンDの摂取（日光浴、きのこ類、魚など）
- 加湿と適度な室温管理（湿度40～60% 室温20℃）
- 入浴でしっかり体を温める



笑うと、免疫力アップ？！

ナチュラルキラー細胞の活性化が高まるそうです。



### 簡単！リフレッシュ&感染対策＆リフトアップ！！あいうべ体操！！

福岡市のみらいクリニックの内科医・今井一彰先生が考案されました。

舌や口の周りの筋肉を鍛える体操です。

舌の筋肉が衰えると重力に負けて、舌が落ち込み「口呼吸」になっていきます。口の周りの筋肉を鍛えることで「口呼吸」から、「鼻呼吸」への改善を促します。

#### ①虫歯・歯周病の予防

口腔内の乾燥を防ぐことで、歯の汚れが減る。

#### ②いびきの改善

舌が鍛えられると、舌の落ち込みが軽減される。

#### ③顔のむくみやたるみ、しわ改善

舌の筋肉は、下顎や骨と繋がっており、顔が引き締り、リンパの流れも良くなる。顔の筋肉を動かすことで、リストアップになる。

#### ④免疫力アップ

鼻呼吸になることで、空気が加湿・濾過され、体内にウイルスや菌が入りにくくなる。

効果



ポイント 1日30回ですが、毎日のほんのスキマに

通勤・送迎の車の中、自転車激走中？トイレの中？布団の中？湯船の中？忙しい毎日ですが、数回ずつでも！また、環境がゆるされるなら、思いっきり大声で気分もリフレッシュ出来たらいいですね！幼児は、3歳頃から出来るようになるそうです。それまでは、「いないないば～」や「あっぷつぶ」なども、いいですね。

「あ」「い」「う」「べー」と声を出しながら



参照：みらいクリニック 今井一彰先生監修 Benesse たまひよ ほおておくと怖い「お口ボカン」

社会福祉法人 日の出福祉会

いなみ虹保育園 病後児保育室「レインボー」

TEL : 079-490-2064

兵庫県加古郡稻美町国安1256