

看護連携新聞

冬は感染症流行の季節です。
感染予防のため免疫力を高めましょう!!



Gimeien
社会福祉法人美明会
看護連携委員会
令和3年度 冬号

今日からできる4つのポイント

①代謝・体温をあげる

体温が上がるとリンパ球が増えて活発化する性質があります。又、副交感神経が優位になり体がリラックスするためストレス軽減にもつながります。

適度な運動や入浴

1日
10分
程度の
運動



40度位
のお風呂

②質の良い睡眠をとる

睡眠中は副交感神経が優位になり心も体も緊張状態から解き放たれリラックスするため非常に活発になります。

質のよい睡眠



③腸内環境を整える

腸内には全体の約6~7割の免疫細胞が存在します。ビタミン、ミネラル、たんぱく質をとり免疫細胞や善玉菌を活性化させましょう。

栄養バランスのとれた食事



④よく笑う

笑うと副交感神経が優位になり体がリラックスしますしストレス解消にも役立ちます。



ビタミンA: チーズ、卵、緑黄色野菜など

ビタミンC: 柑橘類、野菜など

ミネラル: すもめ、鯉節、牡蠣、ココアなど

ビタミンB: 卵、納豆、乳製品、レバーなど

ビタミンE: ナッツ類、かぼちゃ、アボガドなど

たんぱく質: 卵、乳製品、肉、魚介、大豆など