

春風の心地よい季節になりました。新型コロナウイルスが拡散傾向の中、特に対抗策もなくどうしてよいのかと、毎日のようにニュースを確認。不安な報道しか得られる情報はありません。いつまで続くかわからない新型コロナウイルスの脅威に負けないよう、日常生活を改善し、自己免疫力を高めましょう。

免疫力を高める方法はこれだけある！

- ・ 身体の基本をつくる食事 ・ 身体機能を高める運動 ・ 自律神経を正常化させる睡眠
- ・ 健康維持の土台となる呼吸 ・ 笑う門には「健康」も来たる ・ 体温がアップすると免疫力もアップ
- ・ 神経繊維を刺激する爪もみ ・ ツボを押して免疫細胞を活性化 ・ 注意！抗生物質は免疫力を低下させる

免疫力アップのカギを握るのはズバリ食生活！

免疫力を高めるためには、以下の働きを持つ食材を取り入れることです。

- ・ 腸内環境を整える ・ 免疫細胞を活性化させる

腸内環境を整える食事

腸内環境を整えるということは「善玉菌」を優勢な状態に保つということです。善玉菌を優勢な状態に保つには、善玉菌を含む食品を摂り入れて善玉菌を増やすようにすることが必要です。

- ヨーグルトやチーズ
- 醤油・味噌（汁）
- 納豆など



免疫細胞を活性化させる食事

これらのものを含む食材を摂り入れることで、免疫細胞の働きを強化することが大切です。

免疫細胞の主成分でもある「タンパク質」
…肉、魚、乳・大豆製品など



体に必要な栄養素の「微量ミネラル」
…カルシウム、鉄、マンガンなど



新型コロナウイルスの脅威に負けないよう、免疫力を高め病気に負けない身体を目指しましょう！

あみていえは、24時間365日稼働の訪問看護ステーションです。

祝日や日曜日の定期訪問も承っております。

精神・身体共に、経験豊富な看護師がご対応いたしますので、ご相談ください。

空き状況

	月	火	水	木	金	土	日
AM	○	○	○	○	△	△	△
PM	○	○	○	○	△	△	△

○…対応可能 △…ご相談に応じます

あみていえ訪問看護ステーション

〒590-0825 堺市堺区昭和通3丁43-27

TEL : 072-275-5222

FAX : 072-275-5223

[ページに戻る](#)