

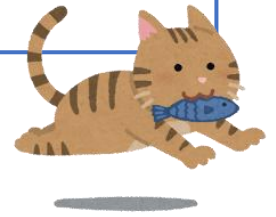


免疫機能を維持するコツ

秋の過ごしやすい気候も終わり、いよいよ長い冬が始まろうとしています。お住まいの地域によっては、毎日の雪かきや屋根の雪下ろし等、体力が必要で憂鬱な作業が待ち受けているかと思います。身体の免疫力を維持し、寒さに負けず、健康に働くことができる丈夫な心と身体をつくっていきましょう。新型コロナ感染症対策としても重要です。

【そもそも免疫とは？】

外部からの侵入(ウイルスや細菌)から、身体を守るために備わったシステムのこと。
身体を健康に保つためには、免疫機能を維持することが重要。



【免疫機能を維持するために実践したい生活習慣】

1. バランスのよい食事をすること

さまざまな料理や食品を組み合わせる食べることが大切になります。

主食: 身体のエネルギーとなる炭水化物…お米、パン、麺類

副菜: ビタミン、ミネラル、食物繊維…野菜、いも、海藻

主菜: 筋肉や血など身体をつくるたんぱく質…肉、魚、卵、大豆

牛乳・乳製品: 骨や歯を丈夫にするカルシウム…牛乳、チーズ、ヨーグルトなど

果物: ビタミン、カリウム…リンゴやみかんなどをバランス良く食事に取り入れましょう。

2. 適度な運動をすること

デスクワークやリモートワークが多く、現代人は慢性的な運動不足に陥りがちです。過度な運動は身体にストレスがかかり、免疫機能を低下させるため、適度な運動を日常生活で行うことが大切です。ジョギングやスクワットはハードルが高いという方でも、ラジオ体操やストレッチ、1 駅分のウォーキングといった手軽な運動を習慣づけられると良いでしょう。


3. スムーズに深い眠りに入ること

脳や心身の休息のために、睡眠は欠かせません。十分な睡眠時間が確保できていないと、注意力やパフォーマンスが低下し、思わぬミスを招くことにもなりかねません。就寝前は喫煙や飲酒だけでなく、ゲームやテレビ、スマホといった脳に興奮を与える情報に接することも避けましょう。



4. ストレスを溜め込まない工夫をすること

ストレスで免疫力が低下する原因には自律神経の乱れが関係しており、自律神経のバランスを整えることで免疫力を維持することができます。他にも、趣味に没頭する時間や適度な運動をする時間を意識的につくることや、誰かに悩みを相談することも、ストレス解消の1つの方法と言えるでしょう。



体調管理はセルフケアが大切ですが、眠れない日々が続いたり、気持ちが落ち込んでいるといった状況では、専門的な助けを借りることも重要です。MRC 札幌では心と身体の悩みや相談を承っております。健康に関する啓蒙や社内の相談窓口開設など、お気軽にお問い合わせください。

Mail : info@mrc-sapporo.co.jp 電話番号 : 011-209-0556