



★新型コロナウイルスの感染が広がってきています。
ご自身の身体を守るために『**免疫力**』を高めることがとても大切です。
免疫力を高めるためのポイントを「生活編」「食品編」「商品編」としてお伝えします。

免疫力を高めるポイント ⇒

内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールする
自律神経をバランス良く働かせることです！



当社の薬剤師オススメ！

自律神経をバランスよく働かせるために以下の4つを試してみましょう！

①体を動かす

汗を軽くかく程度（1日1回10分程度）の適度な運動でOK！無理しない程度で、まずは3日間からチャレンジしてみてください。



〈適度な運動の例〉

ウォーキング、
ラジオ体操、階段昇降、
ストレッチ、縄跳び



◎運動日数が多いほど、風邪をひく日数が少なくなるというデータがあります。
◎大きい筋群を鍛えるとより効果が出やすいです。胸・背中・脚などの筋肉を意識的に使ってみましょう。

②身体を温める

身体を温めることにより、免疫細胞が元気になります。全身を40℃ほどのお湯に10分以上つかると効果的です！

〈その他には…〉

半身浴
足湯



ホッカイロ
※低温やけどに注意



◎全身を温めるには首・お腹・足首のくるぶし周辺がオススメです

③睡眠

人間の身体は、睡眠中に免疫力の維持・強化をしており、身体をどんどん回復させます！



※良質な睡眠のためには…

◎夕食以降のカフェイン摂取や寝酒を避ける

◎夜間覚醒時に喫煙しない等

睡眠に悪影響を与える嗜好品に注意が必要です！

「睡眠時間が7時間未満の人は、8時間以上眠る人に比べて3倍以上も風邪をひきやすい」と言われています！

④たくさん笑う

笑うことによって免疫細胞が活発になることが分かっています。わずか5分間作り笑いで笑うことで、免疫細胞は生き生きしてくるとも言われています。

皆さんでたくさん笑って新型コロナウイルスに打ち勝ちましょう！



いかがですか？ 1つでも参考にさせていただければと思います。
これらの生活習慣を意識して一緒に新型コロナウイルスに負けないよう
免疫力をつけていきましょう！