







～免疫力を高めよう～

私たちの体を守る免疫力も、ストレスによって大きく影響を受けます。適度なストレスはいきいきと生活するために必要なものですが、ストレスが大きかったり、長く続いたりすると、自律神経のバランスを崩し、「感染症」などにかかるリスクも高まります。

日ごろからの体調管理に気を配り、また楽しみながら気分転換できる方法を見つけておきましょう。

<心が元気になるコツ>

<p>適度な運動</p>  <p>ウォーキングなど 有酸素運動は、心も体もリラックス。</p>	<p>ぐっすり眠る</p>  <p>眠は心と体を休ませ、 疲労を回復させる特效薬。</p>	<p>栄養バランスに気を付けて</p>  <p>免疫細胞の 70%は腸にあり、 腸内の働きに影響します。</p>
<p>入浴で体を温める</p>  <p>体を芯から 温め、全身をよくほぐしてリラックス。</p>	<p>思いっきり笑う</p>  <p>血行を良くし、 免疫力を高めます。</p>	<p>深呼吸をする</p>  <p>口から息を ゆっくり吐ききり鼻から吸う。</p>

嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



ストレスには「快ストレス」と「不快ストレス」があります。。

適度なストレスはやる気や集中力を生む原動力にもなるといわれています。

リフレッシュの方法として、好きなことに集中してみるのもおすすめです。熱中しているうちに、気分も自然と前向きに変わっていきます。

手軽なリフレッシュ方法を自分の中でたくさんストックしておくことも良いですね。

★ 栄養 コーナー ★

ストレス軽減におすすめの食べ物・・・大豆製品

私たちの体はストレスを感じた時に“特定の栄養素”を消費してストレスから体を守ろうとします。トリプトファンという栄養は幸せホルモンともいわれるセロトニンという物質を作る材料になります。

幸せホルモンを増やすためにもトリプトファンが多く含まれているのは「大豆製品」です。

献立にも多く入っているので、しっかり食べるようにしてください。