

11月号 「免疫力アップ」



新型コロナウイルス流行で、話題となった「免疫力」また、冬になるとインフルエンザなどの感染症が蔓延しやすくなります。
免疫とは、細菌やウイルスなどから体を守り、健康を維持するための防護システムと言われています。



◇そもそも、免疫力とは？

免疫とは、体内で発生したがん細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し、撃退する自己防衛システムのことです。**ストレスが過剰**になったり、**生活習慣が乱れ**たりすると正常に機能できなくなります。

◇免疫力が落ちるとどうなる？

- ウイルス、感染症などにかかりやすくなる
- 肌が荒れる
- アレルギー症状（花粉症、アトピーなど）が生じやすくなる
- 下痢をしやすくなる
- 疲れやすくなる



◇免疫力を高めるには？

免疫を正常に機能するためには、**自律神経がバランスよく働いているか**が重要となります。

- ① 体を動かす : 1日10分程度の体操でも良いので運動習慣をつけましょう
- ② ぐっすり眠る : 眠ることで自律神経が整いやすくなります。
- ③ 体を温める : 体温が高いと免疫機能が高まります。
- ④ よく笑う : 笑うと免疫を司る細胞が活性化しやすくなります。
- ⑤ 食事をとる : 免疫機能を維持するため、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが必要です。



現在のサービスの空き状況

訪問リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
《午後》 13:00~17:00	○	◎	○	◎	○	◎

通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
《午後》 13:00~17:00	○	◎	○	◎	○	◎

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし

【お問い合わせ】 総合東京病院 訪問リハビリテーション

TEL:03-3387-8738(直通) FAX:03-3387-5611

責任者:片桐 創太 作成者:川名 藍