**免疫力を高める為にできること**

****

免疫力とは、「疫（病気）を免れる力」のことです。
免疫力アップを意識することが、病気から身体を守るための一歩となります。
日々の生活に気軽に取り入れることができる、免疫力をあげる方法をご紹介します。



**免疫力をあげる爪もみ法**

**指の爪の生え際を約10～20秒、強く押す**爪もみは、免疫力を高めるといわれています。
**1日2～3回**を目安に行うと効果があるとされており、さらに、交感神経を優位にするための「**腹式呼吸**」を行いながら爪もみをすれば、より効果的とされています。ただし薬指の爪もみは、自律神経を刺激してしまい、免疫力が低下する場合があるので、避けたほうが無難です。





**免疫力をあげる白湯**

**白湯とは、沸騰させたお湯を飲みやすいようにぬるく冷ましたもの**です。冷えた体内を温めることで、内臓温度のアップ、免疫力や基礎代謝の上昇などの健康効果を期待できます。
白湯を飲むタイミングは、**1日に4回**。特に、「起床時」「お風呂の前後」「眠る前」が理想です。
**急がずゆっくり時間をかけて、カップ1杯ずつ飲む**ようにしましょう。

**基本的な白湯の作り方**
（1）やかんor鍋にお水を入れ、蓋をして火にかける
（2）沸騰したら蓋をとり、そのまま沸かし続ける
（3）10～15分ほど沸かせば完成！

適正温度は50度前後。カップに入れ、
人肌より少し高めの温度~50度前後に
冷ましてから飲みましょう。
飲む量は1日に700～800mlを目安に。

****

****

**免疫力をあげる腸内環境**

腸には免疫細胞の約7割が集中しています。身体の免疫力をアップさせるためには、腸の機能を改善することが重要になります。①**腸内での善玉菌の割合を多く保つ**こと（発酵食品やサプリメントをとりいれる等）、②**腸を温める**こと（温かい飲み物や衣服などで保温の工夫をする等）、③**ストレスを溜めないようにする**こと（笑う、目を閉じて数分間深呼吸する等）を心がけると腸内環境の向上が期待できます。



**当事業所の職員は、インフルエンザ予防接種済・マスク着用の体制で備えさせて頂きます**

![MC900115855[1]]()