～やすらぎ荘だより～
ナースかわら版
第９号

【編　集】
いきいきシニアセンター
（藤沢市老人福祉センター）
「やすらぎ荘」
〒251-0862　藤沢市稲荷 586
ＴＥＬ 0466-81-6068
ＦＡＸ 0466-83-4624
【発行日】令和５年１２月

【免疫機能の働き】

私たちの身の回りには、細菌やウイルス、ほこりや汚染物質など、身体に有害なものがたくさん存在しています。そのような物質にさらされても、病気にならないのは、それらの有害物質を身体から排除する『免疫』という防護システムがあるためです。

免疫機能は身体を若々しく健康に保つ力です。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。

免疫が正常に機能するための鍵となるのは自律神経がバランスよく働いているかどうかです。

自律神経には交感神経と副交感神経があります。

交感神経・・・・主に日中活動している時に優位に働き、
全身の活動力を高める。

副交感神経・・・主に夜間リラックスしている時に優位に働き、
身体を回復させ、内臓機能を高める。

どうしたら
自律神経のバランスを整え、免疫機能を上げることができるのか。

『免疫力』を上げるヒント

自律神経の働きは心理状態に大きく影響されるのでストレスに対処することが大切なポイントです。そして生活習慣を見直すことも必要です。

☆適度な運動をしましょう

体全体を動かす　ラジオ体操　ストレッチ　スクワット
腹式呼吸　肺の機能を高め、自律神経を整える。

一日に10分程度、軽く汗をかく程度の運動や散歩をし、運動の習慣をつける。
運動は免疫機能を向上させ生活習慣病を予防したり転倒を防ぎ脳を活性させる。

☆バランスの良い食事をしましょう。

免疫機能を維持するためには良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルが必要です。

（洋食に比べ和食は栄養バランスが良く、おすすめです。）

☆十分な睡眠を取りましょう

昼は交感神経が、夜は副交感神経が優位に働くという、自然な切り替えをするためにも睡眠のリズムを確保することが重要です。

☆生活リズムを整えましょう。

☆よく笑いましょう

笑うと副交感神経が優位に働き、ＮＫ細胞という免疫をつかさどる細胞が活性化する。

☆身体を温めましょう。

体温が高いとリンパ液が増えて活性化し免疫機能が高まる。身体があたたまると、血管が拡張して副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなる。

入浴はぬるめの湯（３８～４１℃位）にゆっくりと（１０分位）つかる。

湯たんぽの活用。身体をあたためる食べ物を摂る。（根菜類、いも類、生姜など）

☆リラックスする時間をつくりましょう。

多忙はストレスから暴飲暴食を招きやすい。ゆったりできる時間をとるよう心掛ける。

良い生活習慣のある人ほど、身体的、精神的な健康度が高く。長生きです。

【免疫力を高める食品】

①	主食は白米より胚芽米や玄米が好ましい。	（活動のエネルギーとなる。）
②	魚類・肉類・卵・大豆等のタンパク質	（免疫物質の素となる。）
③	良質な食物繊維　海藻、キノコ類	（腸の免疫細胞を活性化させる。）
④	味噌、納豆、キムチ、チーズ、 ヨーグルトなどの発酵食品	
⑤	丸ごと食べる煮干しや干しエビなどの小魚	
⑥	緑黄色野菜（旬のもの）	（抗酸化作用のある、ビタミンＡ、ビタミンＣ、ビタミンＥを含み、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ）