

2020年11月吉日

健保だより 53

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

季節の変わり目となり急に肌寒い日が増えて来ました。新型コロナウイルス感染症のみならず、季節性インフルエンザやノロウイルスなど、各種感染症への予防対策を継続しつつ、例年以上に体調管理に気をつけて過ごしていただけます様をお願いします。

ところで、感染症にかかっても軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいますが何故でしょうか。手洗いなどの感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は『免疫』の働きの様です。

そこで、インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントを、改めてご紹介します。

【規則正しい生活が基本】

長引く自粛生活で生活リズムが乱れてしまった人も多いはず、そんな時こそ基本が大事。毎朝同じ時間に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠に繋がります。

【腸内環境を整えよう】

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バスのよい食事を基本に、味噌・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。

【歯磨き・入浴を大切に】

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、虫歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナウイルス、インフルエンザなどの感染症の予防にも役立ちます。また入浴も身体を温めることにより血流をよくし、免疫に関係する細胞を活性化させることにより免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。

【適度な有酸素運動を】

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠に繋がります。また、全身の筋肉を満遍なく動かすことが出来るため、体温上昇にもつながります。外出出来ない時は「その場足踏み」でもOK。ストレス解消効果も期待出来ます。

【笑顔・深呼吸でストレス対策】

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。「深呼吸」もお勧めです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張を和らげてくれます。

いかがですか？どれも『知っているよ』という内容ばかりですが、いざ実行しているかと聞かれたらどうでしょう。感染症が本格化するのはいよいよこれからです。今ならまだ間に合いますので是非お試しください。

以上