

／ つながりを大切に情報をお届けします ／

あまてらす^{プラス}HUB通信

No.6

季節の変わり目の今から！

免疫力[↑]風邪に負けない を上げてカラダ作りをしましょう！

こんにちは、あまてらす訪問看護ステーションプラスです。季節が夏から秋へと変わりやがて冬が来ようとしています。そんな季節の変わり目は体調を崩される方が多くいらっしゃいます。風邪をひかない体を作るためには免疫力が非常に重要になってきます。今回は一部ご紹介をしようと思います。

体温を上げる

体温が上がると血液の流れが良くなり免疫力が上がります。一般に体温が平熱より一度下がると免疫力は30%低下し、一度上がると5～6倍アップする、免疫力が最も良く保たれるのはわきの下で36.2～36.3度とされています。



体温を上げるには、40℃くらいのお湯に5～10分つかったり1日30分以上のウォーキングで筋肉を維持すると良いですよ。寝る前に足の親指を上下に動かす運動を30回するだけでも近い効果が得られます。冷え性の方におすすめなのは、内側に綿など通気性の良い靴下、外側に暖か素材の靴下を履くと蒸れも少なくよく温まります。



これらのことを心がけましょう。

この他にも**バランスの良い食事**や**適度な運動**、**ストレスを溜めない**等様々な方法があります。



あまてらすプラスではこのようなアドバイスを日頃から行っています。
生活習慣や食習慣に注意して、免疫力をあげて風邪に負けないカラダを目指しましょう！

 あまてらす 訪問看護
ステーション ^{プラス}

〒869-1101 熊本県菊池郡菊陽町津久礼2172-19

 096-273-9854

専門の知識を持つスタッフが
訪問します！



事業所案内

