

くるみ便り

第17号

2013年 2月1日発行

上平仮設支援員 村上・後藤

★2月の予定★

* 6日(水)	陽だまりの会	10時~12時
* 12日(火)	映画鑑賞	14時~16時
* 13日(水)	陽だまりの会	10時~12時
* 20日(水)	陽だまりの会	10時~12時
* 22日(金)	移動図書	10時~11時半

=予定の変更、追加等がありましたら、後日連絡致します=

免疫力アップ!

インフルエンザが流行してきました。手洗い、うがいなどの予防対策は万全ですか?「免疫力」をあげることも予防対策につながります。免疫力が強いと、風邪やインフルエンザ、生活習慣病、ガンなどを予防することにもつながります。

免疫力をあげるとは?

- ・質の良い睡眠・・・体を横にして休めているだけでも免疫力が高まる。
- ・適度な運動・・・散歩や軽めの有酸素運動の継続。
- ・ストレスをためない・・・ストレスが免疫力を低下させる。
- ・笑う・・・笑うと身体の免疫力がアップ。笑うことで、体内の悪い細胞、ウイルスを攻撃してくれる。血行が良くなる。
- ・爪をもむ・・・手の指の爪の生えぎわの角をもむ(人差し指と親指で生えぎわの角を10秒から20秒少し痛いくらいつまむ)と、リンパ球を増やして免疫力が高まる。もむのは薬指以外の4本の指。

ほんの数例ですが、生活の中に取り入れて頂いて、心も身体も健康的に過ごしましょう!