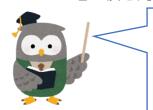
# 規則正しい生活は元気のもと!

免疫と生活習慣は関わりがあります。

生活習慣を見直し免疫力をアップさせ、より快適に過ごしましょう!



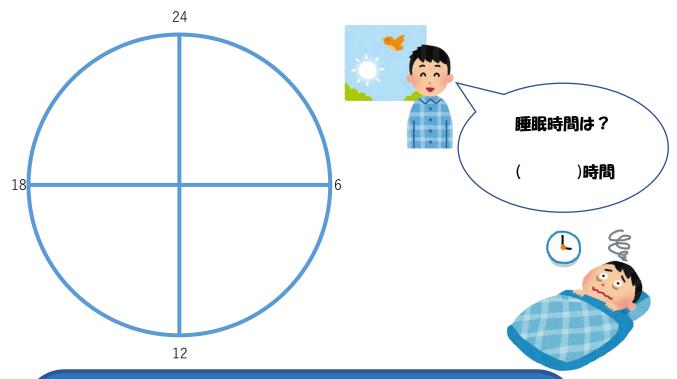
体内時計って聞いたことありますか? 生活の中で時計がなくても時間がわかるときに 「体内時計が正確だからね!」なんて言ったりしますよね。 しかし!体内時計の機能はもっと多彩なのです!

体温や血圧、睡眠やエネルギー代謝など生命活動を調節し、その日の気分や体調、欲望、スポーツなどの 身体活動をコントロールしています。そして、それらを事前に調節する予知機能を持っています。

-Bの体内時計のリズムを概日リズム「サーカディアンリズム」と呼びます

### 1日の生活リズム

実際に自分の生活リズムを記入してみよう!



ヒトは日中に活動し、夜に 1 日の疲れを癒すために眠りにつくことで健康的な生活を維持しています。質のいい睡眠をとれている人は、栄養 状態が良く、体力も高いことがわかっています。

不規則な生活を繰り返していると寝つきが悪く、朝起きても体温が上 昇せず、活動に適した体の状態になりません。

生体リズムを規則的に保つためには、日の出とともに起きることを心がけ、朝日を浴びることが重要です。

脳に「朝がきた」という信号を送って、体内時計をリセットすることが、健康的に過ごすことにつながります。



## "免疫"にも日内リズムが?!

免疫にも日内リズムがあり、ヒトの免疫機能は朝方に低く、午後からだんだん高くなり就寝時にピーク値を示します。

つまり就寝時間帯は免疫力が高く、ウイルスなどに対する る生体防御力が備わっているのです!

感染症の予防には身体の調子が悪いと感じた時に、早めに就寝すると免疫力をアップっせることできるという訳です☆



太陽光を 浴びる

> 決まった時刻に 食事を食べる

朝食を 食べる

適度な運動

決まった 時刻に寝る

目がさめすっきり とします。 日光で体内時計

日光で体内時計 リセット! 朝食は体温を上げ

体を目覚めさせ、 免疫を高めてくれ ます。 睡眠は体の疲れを 取り除いてくれます。 十分にとりたいですね

食事時刻が一定だ と生活リズムが整 いやすくなります。

運動で気持ちや体のリ フレッシュができ寝つ きがよくなります。

## 適度な運動紹介

適度な運動はストレス発散や免疫アップにつながります。

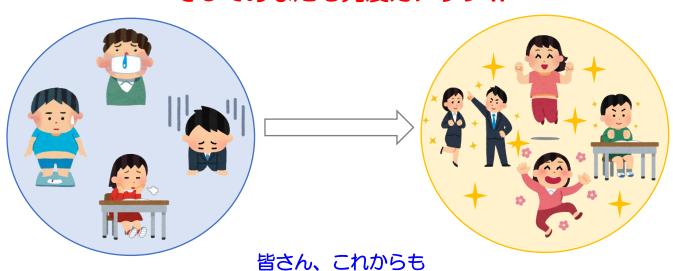
今回は、皆さんに簡単な免疫アップを促す運動方法について紹介します。

# 家庭で身体活動を維持するヒント

週2回30分以上の運動を運動習慣といいます。 こまめに体を動かす習慣をつけましょう!



# 自分に合った手頃な運動を見つけましょう!! そしてあなたも免疫力アップ!!



皆さん、これからも 「素敵な大人になるための必需品【免疫力】」で、 With CORONA であっても、元気に過ごしましょう!!