

～笑って免疫力アップ！～



免疫力を高めるには？

①身体の基礎をつくる食事

免疫細胞の7割近くは腸内にあるといわれ、善玉菌が増えることで免疫細胞は活性化されます。ヨーグルトや納豆などの発酵製品を積極的に摂りましょう。

②身体機能を高める運動

免疫機能は体温と深く関わっていて、体温が1度低くなると免疫力は約30%低くなります。運動により筋肉を動かすと身体が熱を発生して血行がよくなり、基礎代謝を促して体温が高い状態で安定します。日頃から適度な運動を心掛けましょう。

「冬来たりなば春遠からじ」という言葉の通り、春までもう少し。風邪などひかないように免疫力を高めて元気に過ごしたいものですね。

免疫力=私たちのからだを守る力

免疫とはその文字が表す通り、「疫から免れる」為の働きです。

普段生活している空気中には、目に見えないウイルスや細菌、カビなどがありますが、これを吸い込んでも私たちの身体はすぐに病気にはなりません。これは、体内に細菌やウイルスが侵入した時に自分の細胞と異物を区別して身体を守ってくれる免疫機能があるからです。

③よく笑う(*^_^*)

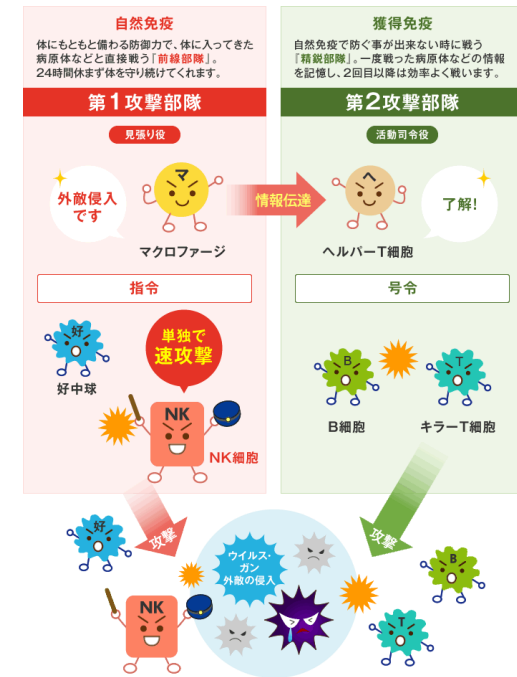
笑う事で、免疫のコントロール機能を司っている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。「笑い」が発端となって作られた”善玉”の神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、ウイルスやガン細胞を攻撃するNK細胞の表面に付着し活性化させ、攻撃力を高める効果があります。更に笑うことは、脳の海馬の働きを活性化し記憶力をアップさせる効果もあります。

趣味や家族・友人との会話で笑顔いっぱい生活をしましょう！！

2つの免疫システム (右図参照)

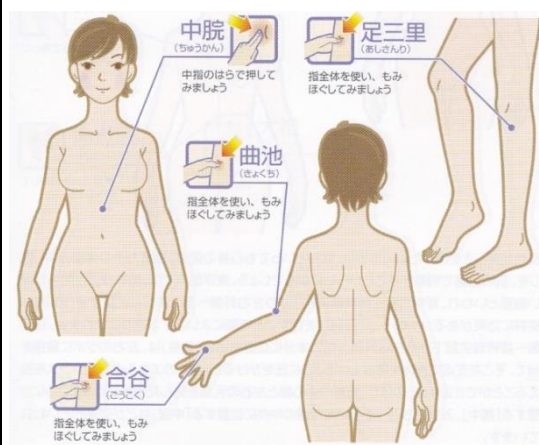
1. 「自然免疫」…常に体内を監視し、侵入物に対していち早く攻撃態勢を整える、防衛線の役割です。

2. 「獲得免疫」…自然免疫をくぐりぬけて侵入してきた外敵に対して集中攻撃を行います。おたふく風邪やはしかなど一度目の敵を記憶し、以後同じ敵を発見した時に効率よく戦うので同じ病気にはかからないようになります。この免疫機能は、生まれた時には備わっておらず、後天的に獲得されていきます。この獲得免疫を利用した医療が、皆さんが受けている様々な予防接種です。



出典：タカラバイオ株式会社ホームページ

免疫アップのツボ療法



☆温めたり、押したりしてみましよう☆
こりスポットもおすすりめです♪

- 中腕：みぞおちとおへそを結んだ線の中央
- 足三里：ひざを伸ばし、親指と人差し指でひざのおさらを上下につかんだ時に、伸ばした中指があたる部分
- 曲池：肘を曲げてできるシワの一番外側
- 合谷：手の甲側で親指と人差し指の間のくぼみ

参考画像 セイリン(株)
発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院