



【ウイルスに負けない体作り】

急に肌寒さを感じはじめる今日この頃。気温の変化に体がついて行かず、調子がイマイチ良くない、という人も多いのではないのでしょうか。過ごしやすい秋の気候から本格的な寒さへと移行するこの時期は、体調管理が難しく、ちょっとした油断が免疫力の低下につながってしまうこともあります。

免疫力とは、私たちの体に本来備わっている、体を守る防衛機能のことです。暴飲暴食などの食生活の乱れや、睡眠不足などによる疲労の蓄積と自律神経のバランスの乱れ、ストレスや加齢、そして寒さや乾燥などの外部的要因で機能が低下するとされています。免疫力を上げる食材から乳酸菌やビタミンなど摂取することが薦められています。それ以外にちょっとした工夫を生活の中に取り入れるとタダで免疫をあげる5つの方法があります。

笑う・・・副交感神経と交感神経が頻繁に切り替わり、体内の器官や脳に刺激が伝わります。これにより、神経ペプチドという免疫機能を活性化させるホルモンが分泌されます。



歩く・・・体の筋肉を使い、血流が良くなります。日光を浴びる事でセロトニンが分泌される効果も期待出来ます。

早寝・・・睡眠時間を十分に確保して疲れを取る意味もありますが、不規則な生活で体内時計が狂ったり、自律神経に乱れが起きたりする事を防ぎます。

深呼吸・・・腹式呼吸する事で腸に良い刺激を与える事ができます。副交感神経が優位になる事でリラックスでき、免疫細胞が活性化されます。

瞑想・・・問題などが起きて頭がいっぱいの時など、瞑想を行う事でストレスを緩和します。

【12月の外来のご案内】

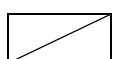
- ・形成外科外来 12/8(土)11:00～診察、15(土)
- ・内科外来 12/7(金)城戸先生不在のため休診となります。
- ・外科外来 12/6(木)倉林先生不在のため休診となります。
12/7(金)倉林先生不在のため獨協医師による代診となります。
- ・整形外科外来 12/14(金)金子先生不在のため休診となります。

12月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



午後休診日



休診日

TEL : 0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>



【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】