

## 免疫力アップのヒント

### 身体を動かす

1日に10分程度の体操でもOK。

可能であれば、うっすらと汗をかく位の散歩ができればいいですね。

### バランスのよい食事

糖質の多い食事を避けて、良質なタンパク、ビタミン、ミネラルを摂りましょう!



### ぐっすり眠る

生活リズムを整える意味でも、夜、きちんと眠りましょう。



# 免疫力 アップ!!

### よく笑う

笑うとNK細胞という、免疫の働きをもつ細胞が元になります。

実は作り笑いでもOK!

### 身体を温める

身体が温まると血管が拡張してリラックスしやすくなります。また、免疫力が高まります。

入浴は39~40度くらいのぬるめのお湯でゆっくりと。

ショウガや根菜類など身体を温める食べ物もよいでしょう。

### リラックスできる時間をつくる

適度に「手を抜く」ことも必要です。がんばりすぎず、考えすぎずいきましょう!



# 免疫力UP!

連載 健康生活応援隊 ⑤

免疫力を高めてウイルスや細菌から身を守るために、日常生活の中のできることはあるのでしょうか? ヒントを参考に取組みましょう!

健診センター 健康生活応援隊

### 今月の外来診療医(7月)

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		菅井	菅井				交替
内科2	細川				細川		細川				交替	
内科3	山本	菅野	菅野			菅野	菅野	菅野	菅野	交替		
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	
整形外科					藤岡	藤岡	藤岡	藤岡	藤岡	藤岡	藤岡	藤岡 (第1.3)
脳神経内科							小平					
心療内科							あづみ病院					
外科	横田				横田	(手術)			横田			
皮膚科 1	菅谷	高木	菅谷			高木	菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷	菅谷
美容皮膚科 2	高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木	高木	高木	菅谷 (予約制)	高木	高木
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	
婦人科			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	
循環器内科								伊藤	伊藤			

\*土曜日は、第2・第4・第5休診 \*時間等詳細はホームページをご覧ください。\*循環器内科は、第1木・金曜日休診 \*心療内科は、第5木曜日休診