

# 元気プラザだより



令和3年 第12号

## 免疫力を維持して健康に過ごしましょう！！

### 免疫力が低下していませんか？

免疫力とは、細菌やウイルスなどの病原体から体を守る防衛能力のことです。現代では、生活習慣の乱れやストレス等の原因により体の免疫システムがうまく働かず、免疫力が低下している人が増えています。気温が低下する秋冬にかけては感染症流行シーズンになります。ご自身はもちろんのこと、ご家族や周囲の方々も含めて免疫力を高める生活を意識しましょう。

### チェック 免疫力が低下する主な原因

- ◆加齢
- ◆睡眠不足
- ◆ストレスの多い生活
- ◆不規則な生活
- ◆栄養の偏り

- ◆野菜・タンパク質不足
- ◆寒さや乾燥
- ◆季節の変わり目の激しい温度変化
- ・・・など

### チェック 免疫力を維持する健康習慣

#### 適度な運動

『汗を軽くかく程度』の運動は免疫力アップにおすすめです



#### 規則正しい生活リズム

朝の起床時間・夜の就寝時間・食事時間を規則正しくすることで自律神経のバランスが整い、免疫機能を維持します。

#### バランスのよい食事

- ◆特に積極的に摂りたい栄養素
- ・たんぱく質（肉・魚・大豆製品等）
- ・ビタミンD（魚介類・きのこ類等）
- ・ビタミンC（野菜・果物・いも類等）
- ・+乳酸菌



#### 新たな生活様式、3密回避と

毎日の生活習慣が感染症対策の基本です

厚生労働省 Hp より

～お問い合わせ先～

古平町役場 保健福祉課 TEL 42-2182（元気プラザ内）

## 感染症予防対策

（新型コロナウイルス・インフルエンザ等）

引き続き！マスク着用と手洗いをしましょう



- ・発熱や咳があるなど体調が悪い場合は外出を控えましょう
- ・飲酒を伴う場面、仕事後や休憩時間などの感染リスクを高めやすい場面や高齢者、基礎疾患のある方と接触する場面において、マスクの着用を意識して行動しましょう

### 感染リスクを高めやすい場面

《マスクがなかったことで感染が疑われる事例》

- ✖接客を伴う飲食店で
  - ・マスクなしでの長時間の接待
  - ・利用客がマスクを着用しない
- ✖休憩時間や更衣室、喫煙所でマスクなしの会話
- ✖マスクなしで大声でのカラオケの利用



～お問い合わせ先～  
古平町役場 保健福祉課 TEL 42-2182（元気プラザ内）