



免疫力を高めて元気に過ごそう！！

免疫力は、体温の低下、加齢、昼夜逆転の生活や、寝不足等の不規則な生活が継続するなど、心身のストレスによって低下していきます。なかでも低体温はなぜよくないのでしょうか？体温が上がると血液の流れが良くなり、免疫力が高まります。血液は私たちの体を構成する約 60 兆個もの細胞に栄養と酸素を送り届け、代わりに老廃物を持ち帰る働きをしています。その血液の中に、免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が体の中をめぐることによって、体の中の異物をバトロールしているのです。つまり、体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下し、体内に異物を発見しても素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまいます。まずは、自分の平熱を知り、低体温を克服し血流を良くしておくことが免疫力向上につながります。

生活習慣を改善し免疫力を高める方法

- ・入浴時は湯船に浸かって、しっかり体を温めよう
 - ・免疫力をアップさせる食材を取り入れ栄養バランスの良い食事を
 - ・喫煙を控える ・良質な睡眠を十分とる
 - ・起床したら朝日を浴び、朝食をきちんと摂る・思いっきり笑うように心がけよう
 - ・適度な運動（自律神経や免疫系が刺激され機能が高まります）
- ラジオ体操、ウォーキング、軽いストレッチ（屈伸、膝のゆさぶり）、ヨガ、気候、太極拳等



是非、普段の生活に取り入れてみませんか。

☆☆☆ 免疫力アップのレシピ ☆☆☆

免疫力をアップする食材の代表的なものとしてレンコンがあります。レンコンは、ビタミンC、食物繊維、カリウムと体に良い成分が多く含まれ、体温を上昇させる働きがあります。レンコンの簡単なレシピをご紹介します。

レンコンのはさみ焼き

材料 レンコン（20 cm位 1 cm弱位にスライス） ひき肉 200g（鶏、豚、合挽き何でも可） 木綿豆腐 1/2 丁
ねぎのみじん切り（長いのを1本） 生姜適量（チューブ可） 片栗粉おおよそ 1～2 酒おおよそ 1
粉ブイヨンスティック袋1（みそ、醤油で可）塩、コショウ

作り方（オーブンを利用します）

- ① レンコン以外の材料を混ぜて種を作り、レンコンに挟む
- ② オーブンにホイルを敷き、オリーブオイルを薄く引く
- ③ ①を並べ、上側にオリーブオイルを塗る
- ④ オーブンを 180 度に温め約 20 分焼く

おいしく食べて寒い冬を元気に過ごしましょう！！



◇ 求人情報 ◇



病院 ・ ・ ・ ・ 看護師 准看護師 理学療法士 作業療法士 薬剤師 看護助手
臨床検査技師 検査補助

詳しくは、ハローワーク又は秋吉病院ホームページをご確認ください

編集後記



明けましておめでとうございます。昨年の水害では、皆様からのご支援などを頂き大変感謝いたしております。本年も地域の皆様に親しまれる病院として選ばれるように、取り組んでいきますのでどうぞ宜しくお願い致します。今後も、さまざまな情報を発信し、役に立てる広報誌づくりを目指し頑張っていきます。

秋吉病院 広報委員一同