



<http://www.pharma-care.co.jp>

# あじさいだより

2022年 12月

発行責任 あじさい薬局  
あじさいだより編集委員会

## 免疫力を高めて コロナから身を守ろう



新型コロナウイルスの感染予防には、こまめな手洗い、人との接触の機会を減らすことなどが推奨されています。加えて、自分自身の身体の免疫力をしっかりと上げることも効果的です。免疫力を上げる方法は、食事や睡眠、運動など様々な方法があります。新型コロナウイルスに打ち勝つため、免疫カアップをめざしましょう。

### 運動のポイント

1日8000歩以上をめざしましょう。週に3回程度の筋トレも効果的で足腰が弱りにくくなります。



### 手洗いのポイント

基本は流水と石鹸による手洗いでウイルスを洗い流しましょう。コロナウイルスは70%程度のアルコールに弱いので、手指用消毒液などを用いましょう。



### 食事のポイント

腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識して摂りましょう。

1日3食を規則正しく食べましょう。

### その他のポイント

太陽の光を浴びましょう。

水分を多めに取りましょう。

笑顔を心がけましょう NK細胞が増え免疫が増えます。

