

愛知医科大学看護学部  
「健康と看護の教室」

高めよう免疫力  
～身近な日常で出来ること～

愛知医科大学看護学

2021年1月28日

中村 正子



愛知医科大学

# 高めよう免疫力 ↑

免疫力アップ ↑

リラックス

からだを  
温める

質の良い睡眠

適度な運動

バランスの  
良い食事

# 免疫力を高める方法

リラックス

笑い

温める

ぐっすり眠るために効果的

質の高い睡眠に導く

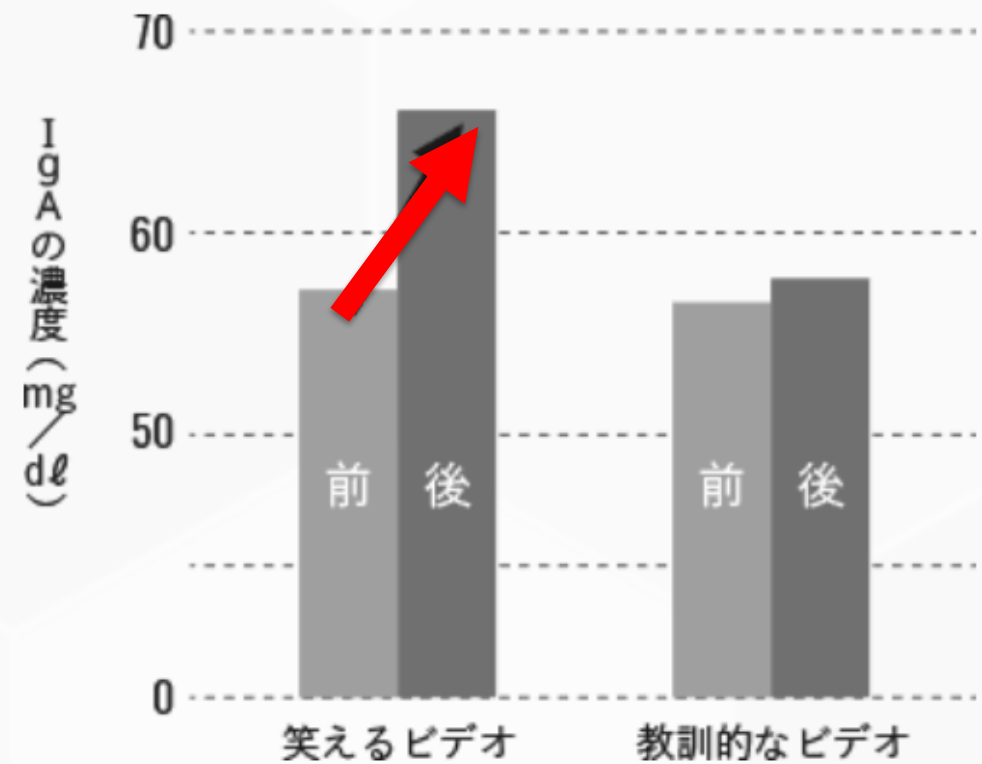
# リラックス(笑い)

「粘膜免疫」  
=防御  
=IgAタンパク

粘膜でのIgAの分泌量は、  
身体を守る免疫の目安だと  
考えられています。

笑いましょう。

## 笑うとIgAが増える



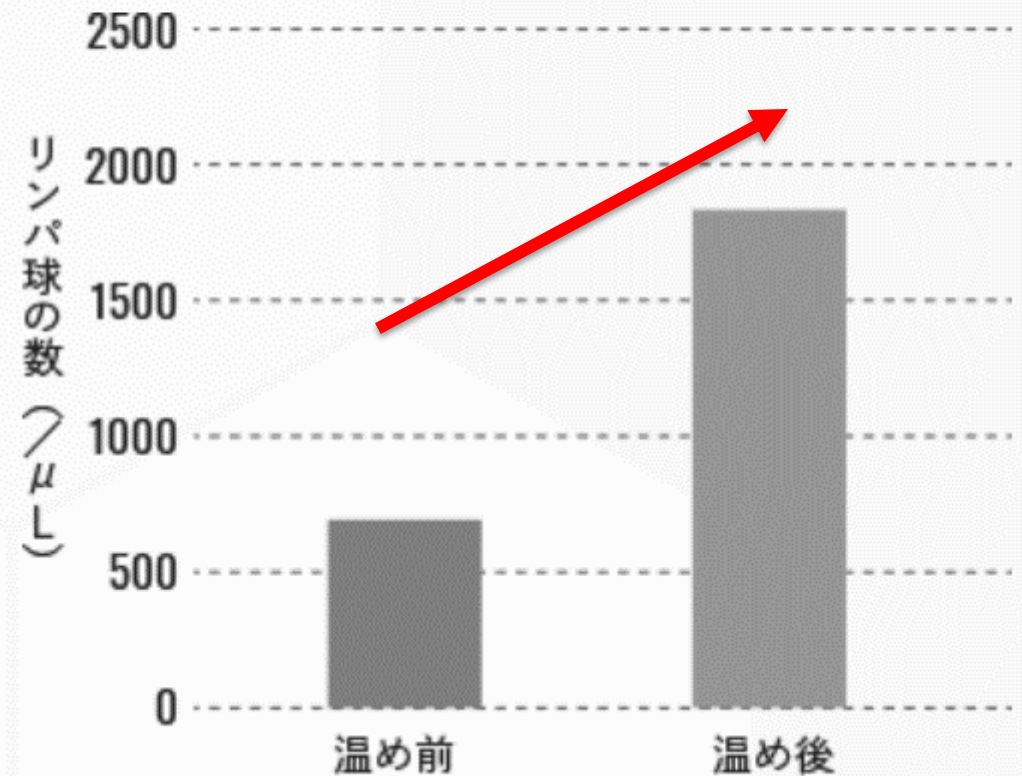
Int J Psychiatry Med.;15,13-8,1985-1986

# リラックス (温める)

汗をかかない程度に  
体を温めると  
リンパ球が増えます。

温めましょう。

お腹を温めると  
リンパ球が増える



# 私の日常の免疫力を高める方法 (皆様の工夫を空欄に書いてみてください)

## 1, リラックスの方法

例: ペットと遊ぶ。ぬるめの浴槽に浸かる。

## 2, 笑いを日常に取り入れる方法

例: 若い人との会話。吉本新喜劇を見る。

## 3, 保温を日常に取り入れる方法

例: 足湯をする。保温性高いヒートテックの様な下着を愛用する。

# 私の日常の免疫力を高める方法 (皆様の工夫を空欄に書いてみてください)

## 1, 私のリラックスの方法

例:

## 2, 私の笑いを日常に取り入れる方法

例:

## 3, 私の保温を日常に取り入れる方法

例:



# 免疫力を高める方法

**適度な運動**

メンタルへの効果  
筋力アップ

ぐっすり眠るために効果的  
質の高い睡眠に導く



## 適度な運動

- 1、体が体温を上げることで免疫細胞を活発化させ、病原菌を退治させます。
- 2、また、体温が上がると副交感神経が優位になって、体がリラックスするため、心拍数や血圧を下げる働きが、ストレスの軽減にもつながります。
- 3、ヨガやストレッチなど1日10分程度、少し汗ばむ位の運動がお勧めです。
- 4、ヨガはメンタル面でも良い効果が得られます。

# 運動療育センター



## 1階

- ・トレーニングルーム
- ・温水プール
- ・諸検査室など

## 2階

- ・講義室
- ・実習室など

## 3階

- ・体育館

## 4階

- ・武道場





## ストレス解消の柱



## 「睡眠」「運動」「リラクゼーション」

活力ある毎日を過ごすには、運動は欠かせません。運動は、健康面のみならず精神面にとっても良い影響を与えます。

運動により、脳と体の疲労を解消し、睡眠障害を改善する効果も期待できます。

是非、運動療育センターを積極的に利用してください。



# 朝 ヨーガ 愛知医科大学 運動療育センター

免疫力アップをコンセプトにしています。

【トレーニングルーム】

朝・ヨーガ

所要時間 30分

開始時間 火 9:15 ~

ヨーガ簡易体操、呼吸法、笑いヨーガ、瞑想により健康な心と体作りを目的とします。



# 免疫力アップの適度な椅子ヨガの紹介

---

愛知医科大学運動療育センター 若林先生

## ワンポイントアドバイス



- ① 椅子に浅く座り，両手を後頭部に組んで左右の上肢下肢を交互に体をねじります。

## ねじりのポーズ





② その後、立ち上がって両手を広げ  
上を見上げてゆっくり万歳をします。

## ヤシの木のポーズ



③ 片方の脚を組み、左右に上半身をねじります。組んだ足と顔は反対を向きます。  
ねじりのポーズ





### ③ 続き ねじりを深く入れます。 ねじりのポーズ

もう少しねじりを  
深く入れます。



④ ねじりの後は前屈です。  
ゆっくり前かがみになります。  
赤ちゃんのポーズ



## ⑤ 深呼吸（両手を頭の後ろに組みます）



\* 1つのポーズを2-3回繰り返しましょう。

# 免疫力を高める方法

バランスの  
良い食事

良質なたんぱく質と緑黄色野菜が  
免疫力アップを助けます。

# 免疫力を高める栄養価の高い食事と 口腔内の清潔の維持が大切

- 3食欠かさずバランスよく偏りなく摂取する。
- 規則正しい生活を心がける。
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする。  
(口腔内は細菌や有害物質の入り口でもあり、体内へ侵入するバリアの役割を持っています。)

# 私の免疫力を高める方法

## 1, 運動を取り入れる方法

例: 目的を持つウォーキング

自分に合ったストレッチ(ヨガ)

## 2, 食生活のバランス

(良質なたんぱく質と緑黄色野菜)を見直す方法

例: 同じ食品を食べ続けられない⇒私は、豆が好きなので豆ばかり食べてしまいます。

(バランスの見直し)

# 私の免疫力を高める方法

(皆様の工夫を空欄に書いてみてください)

1, 私の無理のない運動を取り入れる方法

例:

2, 私の食生活のバランスを見直す方法

例:



# Take Home Message

## 高めよう免疫力

～身近な日常で出来ること～

まとめ (REF)

- 1, **R**elaxation: リラックス(心身)
- 2, **E**xercise: 適度な運動
- 3, **N**utritious **F**ood 良質な食事



愛知医科大学看護学部は今年20周年を迎えました。