



# 一人ひとりが介護予防を！

## 免疫力を高めよう！

令和7年  
冬号



### ◎「免疫」とは？

「免疫」とは、体内に侵入した異物を攻撃し、排除するために備わっている防御システムの事です。免疫が低下すると、疲れやすくなったり、風邪やインフルエンザ等の感染症にかかりやすくなります。

### ◎免疫力低下の原因

- ①加齢: 血液中の白血球の中にある免疫細胞の老化や、基礎代謝量の低下が引き起こされ、免疫力が低下します。
- ②自律神経の乱れ: 交感神経と副交感神経の2つが活動や休息、緊張状態等に応じて切り替わることでバランスを保っていますが、睡眠不足や過剰なストレスなどにより、バランスが崩れやすくなります。
- ③体の冷え: 体温が低い状態では免疫細胞の働きが弱まります。
- ④食生活: 食事のバランスが乱れると、体に必要な栄養素が不足しやすくなります。また、朝食を抜くことは体温や基礎代謝量の上昇を妨げます。

### ◎免疫力を高めるには

#### ★睡眠の質を高める

体内時計を整えるために、起床時間と就寝時間を一定にするようしましょう。



#### ★ストレス解消をする

人と話をする、趣味を楽しむ、ストレッチ、軽い運動をするなど、日々の生活の中で解消しましょう。



#### ★体を温める

お風呂は湯船に浸かる、靴下やストールなどを活用する、温かい飲み物を飲むなど意識しましょう。



#### ★適度な運動をする

軽いストレッチや散歩、ウォーキング等、無理のない範囲で楽しみながら体を動かすようにしましょう。



#### ★バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の揃った食事を心がけましょう。また、朝食を食べることは、免疫力アップにつながります。



#### ★腸内環境を整える

腸内の善玉菌を増やすために、ヨーグルト等の発酵食品や野菜類などの食物繊維を摂取しましょう。



引用文献:一般財団法人日本予防医学協会 (<https://www.jpm1960.org/kawara/12/post-40.html>)

※医療機関を受診されている方は、主治医の指示に従ってください。

あなたも、できることから、試してみましょう！

問合せ:安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係(☎ 77-7896)