



11月はわりだんだん寒くなってきました。新型コロナウイルスの他にインフルエンザも流行る季節になりましたが、侵入・感染したウイルスにからずにはどう対処しているのでしょうか。



3段階の「からだのバリア」について

1つ目は... 皮膚

簡単にウイルスが侵入できないように、鼻水や唾液の臭い繊維毛があり乾燥すると働きが鈍くなってしまいます。また目や喉の粘膜で体の中に入ろうとするウイルスをブロックし体外に追い出してくれます。

2つ目は... 自然免疫

血液の中にある「白血球」が常に全身をパトロールし異物に抵抗しています。白血球を活性化するために平熱 36度以上に保つことが大事です。平熱が低いと血流が悪くなり免疫が下がります。またバランスよく食事をとることやストレスを溜めないように気を付けましょう。

3つ目は... 獲得免疫

過去に体内に侵入した病原体を記録し認識して、同じ病原体が侵入したときにブロックする仕組みです。獲得免疫は攻撃にかかわる白血球を引寄せ、微生物を食べるキラーT細胞が活性化し病原体を絶滅させます。



対策!!

- ① 室内の温度環境を整える
- ② 日常の睡眠・食事などの生活リズムを安定させる
- ③ 睡眠・保温・栄養などの体調管理をしっかりする

11月はマラソンの季節!!

11月は気温が下がってきて、マラソンでは記録が出やすいと言われています。さてここではマラソンでとても重要なランニングシューズについて紹介します。

正しくランニングシューズを履けていますか?

～ランニングシューズの選び方～

1 足の形を選び

足の形は人それぞれで、足のタイプによって自分に合うシューズも異なります。正確に計った3つの足のサイズ!



- 足長(サイズ)
- 足囲(ワイズ)
- 足幅



足囲(ワイズ)
(親指・小指の付け根を通した周りの長さ)

2 履いた時のフィット感を選び

実際にシューズを履いてフィット感を確認しましょう!

- 足とシューズがフィットしていないとまめの原因になったり、無駄な動きにつながりやすいので注意しましょう!

医学的なお風呂の入り方!!

- 1 水分をとる
- 2 かけ湯
- 3 半身浴
- 4 全身浴
- 5 お風呂から出る
- 6 水分をとる
- 7 休憩

◎ お風呂は40度が良い!!

40度のお風呂に入ると...

- 副交感神経が刺激され、心身がリラックス
- 胃腸の働きが活発になる
- 寝つきがよい
- 質のよい睡眠が得られる

11月26日



いいふろの日

○このようにお風呂はたくさんの健康作用があります。今までシャワーで済ませていた人はこの機会にお風呂のある生活を始めてみてください!