

# コロナウイルス予防は

そして笑顔

# 手洗い×睡眠・食事×運動



## ウイルスを寄せつけないように免疫力を高めましょう

免疫力は、食事(腸内環境を整えること)、十分な睡眠、**体温を上げる運動(ウォーキングと筋トレ)**で維持・向上が可能です。



## 運動するときのポイント 体温が上がると免疫力が高まります

- 人混みを避けて散歩する
- 1週間単位で、1日の平均歩数を8000歩以上を目指す
- 筋トレも自宅や職場等で週に3日、1回2～3種目行くと足腰が弱りにくくなります (おすすめの筋トレメニューは裏を参照)



## 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す
- 手指消毒用アルコールによる消毒  
コロナウイルスは70%以上のアルコールに弱い(市販のものはこれにあたります)



## 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とる (免疫細胞の約7割が腸内にあります)
- バランスに配慮した食事を心がける



## 笑顔

- 笑いでNK細胞※が増え、免疫力が向上します  
※NK:ナチュラルキラー細胞：生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞

## ～咳エチケットを守りましょう～

咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう。



【企画】  筑波大学久野研究室

厚生労働省リーフレットより引用

【お問い合わせ先】 高原町総合政策課 42-2115

高原町は「健幸」(個々人が健康かつ生きがいをもち豊かな生活を営む)をこれからのまちづくりの基本とし、政策を進めるスマートウエルネスシティ構想に取り組んでいます。