

# 免疫力アップでこの冬も元気に過ごそう！

くわしくは 総合政策課 新型コロナウイルス対策室 ☎21-5154

感染症の流行期となる冬がやってきました。感染症予防のためには、「新しい生活様式」①密閉・密集・密接の3つの「密」の回避、②手洗い、咳エチケットなどの実施、③定期的な清掃、十分な換気の実施などを続けていくことはもちろん、感染症にかからない強い体を保っておくことも重要です。

私たちの身の回りにはコロナウイルスに限らず、細菌やほこり、汚染物質など、体に有害なものがたくさん存在しています。「免疫力」がしっかりしていれば、病原体に接触しても病気の発症を抑えることができます。日々の生活の中で取り入れられる「免疫力」を高めるポイントを紹介します。

## POINT 01 体温を上げる

体温が1度下がると、免疫力が30%低下するといわれています。体を冷やさないように、冷たい食べ物は避け、お風呂は毎日湯船につかることがお勧めです。



## POINT 02 適度に体を動かす

日常に適度な運動を取り入れることで、血液の巡りが良くなり体温や代謝も上がるため、免疫力の高まりが期待できます。まずは1日10分、ストレッチや筋力トレーニングなど取り組みやすいものでOK。可能ならば、うっすらと汗をかく程度の時間、ウォーキングができるとよいでしょう。

## POINT 03 腸内環境を整える

腸には免疫細胞の60~70%が集まっているといわれています。腸内の善玉菌は悪玉菌の増殖を抑え、腸の運動を活発にし病原菌による感染の予防につながります。善玉菌を増やすため、ヨーグルトや納豆などのビフィズス菌・乳酸菌を含む発酵食品を意識して取り入れましょう。また、善玉菌を増やすために、善玉菌が好む餌といわれる食物繊維も併せて取ることがポイントです。

## POINT 04 1日3食、バランスの良い食事

免疫機能を維持するためには、たんぱく質と、ビタミン・ミネラルが特に重要です。次にあげる3つの要素を食卓にそろえることを心掛けましょう。

**主食**…炭水化物(ご飯、パン、麺など)

**主菜**…たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)

**副菜**…ビタミン・ミネラル類(野菜・きのこ・海藻など)



## POINT 05 ぐっすり眠る

1日7時間未満の睡眠の人は、8時間以上の人に比べて約3倍、風邪にかかりやすいといわれています。8時間以上の睡眠時間を確保することが難しい方は、睡眠の質を上げるために有効といわれる「できる限り起きる時間と寝る時間を一定にする」、「就寝前に入浴する」、「寝る前に携帯電話やパソコンなどの光を浴びない」、「起床時にはカーテンを開けて日光を取り込む」、「運動を取り入れる」ことなどを行きましょう。



## POINT 06 ストレス解消と笑い

感染防止対策に気を遣い、不安やイライラを感じている方も多いかと思います。ストレスは、自律神経のバランスを崩し、免疫力の低下につながります。コロナ疲れの最大の原因は、大量の「ネガティブな情報」に長時間接することです。情報収集は、ほどほどにしておきましょう。笑うとNK細胞という免疫をつかさどる細胞が活性化されるといわれています。作り笑いでも免疫力が上がることが報告されていますので、笑顔を作ってみるのも良いかもしれません。毎日、笑顔でいることを心掛け、この冬も元気に過ごしましょう。

令和3年4月1日から

# 市民サービスセンター業務を本庁に集約します

くわしくは 市民課 市民係 ☎21-5111

市民サービスセンター(今市456番地ショッピングプラザ日光1階)の業務を、令和3年4月1日(木)から市役所本庁に集約します。

集約に伴い、市役所本庁における業務を下表のとおり変更します。

なお、市民サービスセンターの閉庁日につきましては、広報にっこう令和3年2月号でお知らせします。

表：本庁における業務

	現 在	令和3年4月1日以降
平 日 延長窓口 (午後5時15分～7時)	月曜日 開庁窓口…市民課・保険年金課・税務課	火曜日・木曜日 開庁窓口…市民課・保険年金課・税務課
土曜・日曜・祝日	閉 庁	市民課を開庁し、 市民サービスセンターの業務を継続 (午前8時30分～午後5時15分) ※12月29日～1月3日を除く

## 日光市社会福祉協議会本所および

## 今市支所の事務所が移転します

くわしくは 日光市社会福祉協議会法人経営チーム ☎21-2759

日光市社会福祉協議会本所および、日光市社会福祉協議会今市支所(今市511-1)の事務所を次のとおり移転します。移転先での業務開始日は **令和3年1月4日(月)** です。

### 日光市社会福祉協議会本所

移転先…日光市藤原福祉センター「ふじの郷」  
〒321-2522 鬼怒川温泉大原2-6  
☎25-3070・FAX25-3075

### 日光市社会福祉協議会今市支所

移転先…日光市役所本庁舎1階社会福祉課内  
〒321-1292 今市本町1  
☎21-2759・FAX25-6828



本所の移転先の藤原福祉センター「ふじの郷」