



## 免疫力アップして強い体に

最近体調を崩しやすい方、風邪をひきやすい方・・・もしかすると【免疫力】が低下しているかも?! **免疫力とは、「体を守る力」**。体内に侵入する、ウイルス・細菌などから体を守ってくれています。このウイルスたちは体の中に次々と入り込んできますが、免疫細胞がウイルスと戦って排除していることで感染を防いでいるのです。**免疫力を高めるためには、決まった時刻に起きて食事を摂り、しっかりとからだを動かすこと**。“活動”と“休養”という一定のリズムを保つことが大切なのです。しかし外出自粛により生活のリズムが崩れた人も多いのではないのでしょうか。免疫は体温と深く関わっていて、**体温が1度低くなると免疫力は約30%低く**なります。

- 1日30分歩く
- お風呂に浸かる
- 腸内環境を整える（発酵食品など）
- 白湯を飲む

なかなか食事で必要な栄養素が取れない場合はサプリメントなどを活用してみましよう!!

いいだ内科クリニックでは安心安全で効果がある**医療用サプリメント**を取り扱っています。

ご興味ある方は院長まで!!



お問合せはコチラ  
【いいだ内科クリニック】

☎0797-61-8767

【RACS】

☎080-6134-7761

**らくヨガ** 担当:堀江先生  
毎週(火) 定員:10名

13:30~14:30

受付・お電話にて前日までに  
ご予約をお願いします



**2月のラックス運動教室**

2/17(水) 定員:10名

13:00~14:00

担当:飯田院長



**整骨施術** 担当:林先生  
第2・4(土)

9:00~12:00

完全予約制

