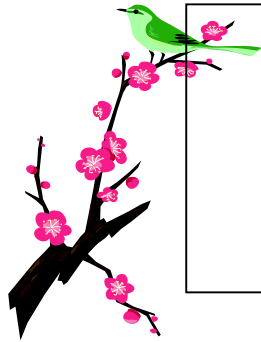


都府  
通信

お届けしたのは・・・

&lt;アフラックサービスショップ&gt; 都ファミリー-有限会社

617-0002 京都府向日市寺戸町小佃14

イオン向日町店4F

TEL: 0120-060-069

FAX: 075-921-8826

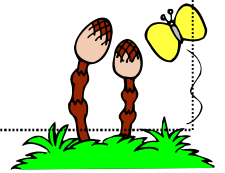
Aflac

3月に入り、卒園・卒業の季節ですね。まだ寒いですが、だんだん春らしくなり

ますね。お変わりございませんか？これから、花粉症の方は、辛い季節ですが、

早めの対策をおすすめします。休まず営業しておりますので、いつでも

ご連絡お待ちしております



### 免疫力とは？

自分の体の中に本来ない異物(細菌やウイルスやがん細胞)を追い出し、身を守る力です。本来生まれながらにして人間は、自然治癒力をもっています、その主役が免疫力。免疫力が高いと病気にかかりにくくだけでなく、病気にかかったときでも戦う力が強くなります。免疫力を高めるには、運動、睡眠、ストレスをためないなど、生活の仕方が重要で、とりわけ食生活の改善とストレスをためないことが鍵をにぎります。

### 今すぐ実践！！免疫力を高めるポイント！

**喫煙を控える**；喫煙により、肺に存在する免疫細胞や肺組織に影響が。特に胚の免疫で中心的な役割を担う肺胞マクロファージの免疫力が低下します。

**適度の飲酒を心掛ける**；アルコールやその代謝産物は、免疫毒とさえ言われています。常習飲酒家は発がん率が高いです。

**質の良い睡眠をとる**；睡眠の乱れによって免疫力は低下します。心労で眠れなくても、体を横にして休めているだけで免疫力は高まると言われています。

**ムリのない適度な運動をする**；体内にウイルスが侵入してきたときに戦う免疫細胞が運動することによってより活発に働きます。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を。

**笑う**；笑うとNK細胞の活性化につながり、身体の免疫力がアップします。生命活動を維持するために必要な神経、主に自律神経に変化をもたらし、身体中の様々な器官に刺激が与えられます。

**ストレスをためない**；ストレスを感じた時は、がんの芽が出やすいとも言われています。

ストレスに負けないためには、体を休めることは大事ですが、趣味や旅行、スポーツ、家族や友人との和みなどで、自分を養うことも大切です。

**バランスのよい食事を心掛ける**；現代は食生活の偏りなどにより、栄養バランスが乱れ、そのために免疫に大切な栄養が不足し、免疫力低下を招いていることが多く見られます。

名義変更・改正改名・受取人変更・口座変更・住所変更・解約手続き・給付金手続き・保険の見直し・ご相談・ご紹介など。いつでもお気軽にご連絡ください。ね、同封してます心ばかりのボールペンよかったら使ってくださいね。

