

保健師 が教える！免疫力アップの秘訣

よく寝て！
よく動き！
よく笑おう！



青梅市高齢者支援課
保健師

目次

I	免疫力とは？	1
II	免疫力が低下する原因は？	2
III	① 睡眠不足解消！よく寝るコツ	
	なぜ寝ることは大事？ 高齢者の眠りの特徴	3
	よく寝るコツー朝編ー	4
	よく寝るコツー昼編ー	5
	よく寝るコツー夜編ー	6
IV	② 運動不足解消！よく動くコツ	
	なぜ動くことは大事？ フレイルに要注意！	8
	フレイルをチェックしてみよう！	9
	よく動くコツ	10
V	③ ストレス解消！よく笑うコツ	
	なぜ笑うことは大事？	12
	よく笑うコツ	13

免疫力とは？

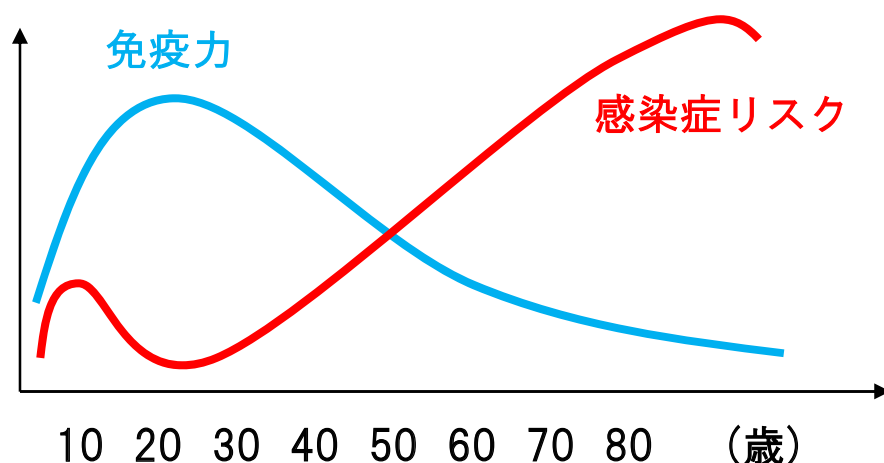
細菌やウイルスなどの外敵から
自分のカラダを守る力をいいます。



歳を重ねると・・・

体力や聴力、視力が衰えるのと同様に、免疫力も衰え、
感染症などの病気になるリスクが高まります。

高齢者の免疫力は、20歳前後の若者に比べて、
2～3割程度になるという研究結果も知られています。



免疫力が低下する原因は？

加齢以外にも・・・



日々の生活習慣が影響している！

今回は、免疫力を高めるための
3つのコツについてご紹介します！

睡眠不足解消！

1 よく寝るコツ・・・ 3～7ページ

運動不足解消！

2 よく動くコツ・・・ 8～11ページ

ストレス解消！

3 よく笑うコツ・・・ 12～13ページ





睡眠不足解消！

よく寝るコツ



なぜ寝ることは大事？

睡眠は、体や脳を休めるだけではなく、傷ついた細胞の修復をしています。睡眠不足は、細胞の修復も進まない上、免疫力の低下を招きます。



眠りの質が高いほど、免疫力が高まり、風邪の発症率も低いことがわかっています！

高齢者の眠りの特徴

- 早寝早起きになる

加齢の変化で、体内時計のリズムは前にズレやすい

- 眠りが浅くなる

年齢とともに、深い眠りが減り、浅い眠りが増える

意識的に体のリズムを整え、質の高い眠りを心がけることが大切！

睡眠不足解消！

よく寝るコツ —朝編—

◆ 毎朝決まった時間に起きる

寢床に入る時間が遅れても、起きる時間を一定にすることで、入眠時間が徐々に安定します。

◆ 朝食を食べる習慣

朝食を食べて、体を目覚めさせましょう。

3食できるだけ決めた時間に食べるとよいでしょう。



◆ 早く目が覚める場合、朝の光を避ける

朝早くから光を浴びると、体内時計が早まるため、夜は早くから眠くなり、朝はますます早く目が覚める悪循環になります。そのため、朝の目覚めが早すぎる人は、あまり朝に光を浴びない方がよいでしょう。

睡眠不足解消！

よく寝るコツ — 昼編 —

◆ 光で体内時計を整える

散歩や運動などで太陽の光をたくさん浴びることで、
昼と夜のメリハリがつきます。



◆ 適度にカラダを動かそう

運動習慣は適度にカラダを疲れさせ、寝つきをよく
したり、ぐっすり眠れることにつながります。
家事や買い物、運動などを積極的に行いましょう。



◆ 昼寝は30分まで

できるだけ昼寝は避けた方がよいですが、どうしても
眠い場合、昼寝は「30分以内」におさえましょう。

睡眠不足解消！

よく寝るコツ ー一夜編ー

◆ 寝る2～3時間前までに入浴

寝る前に一度体温を上げると、寝つきがよくなります。
38～40℃の少しぬるめのお湯がオススメ。
長湯は避けましょう。



◆ アルコールやカフェインを避ける

寝酒は寝つきをよくしますが、眠りが浅くなり、
夜中に目がさめる原因になります。
緑茶や紅茶、コーヒーなどのカフェインを含む飲み物は
目がさえやすくなります。寝る前は控えましょう。



◆ テレビや携帯電話等の光を浴びない

テレビや携帯電話、パソコンなどの光をみると、
脳が昼間だと勘違いし、眠れなくなる原因となります。
寝る前の使用は控えましょう。



◆ 眠りの環境を整える

冷暖房を利用し、心地よいと感じる温度に調整。音は
最小限に、照明は暗めに、暖色系の優しい光がオススメ。

睡眠不足解消！

よく寝るコツ 一夜編

◆ 寝る前はリラックスして過ごす

読書やストレッチ、穏やかな音楽を聴く など・・・
心や体をリラックスさせましょう。



◆ 眠くなってから寢床に入る

若年層に比べ、高齢者は睡眠時間が短いわりに、寢床に入っている時間が長い傾向があります。無理に眠ろうとすると、かえってストレスになり、寝つきが悪くなります。また、眠りの浅い時間が長くなり、熟睡感も低下します。

眠れない時は一旦寢床から離れ、眠気がでたら床につきましょう。

◆ 8時間睡眠にこだわらない

日本人の平均睡眠時間は約7時間、高齢者は約6時間です。

加齢に伴い、必要な睡眠時間は少なくなります。季節によっても変動します。「日中眠くなる」「熟睡感がない」場合は、睡眠時間が足りていなかったり、眠りの質がよくないサインかもしれません。

8時間睡眠にこだわらず、質の高い眠りを心がけましょう。

◆ 眠れずに悩む時は専門医に相談

睡眠障害は、薬や病気が影響していることもあります。

眠りに不安がある方は、かかりつけの医師などに相談してみましょう。

2

運動不足解消！ よく動くコツ



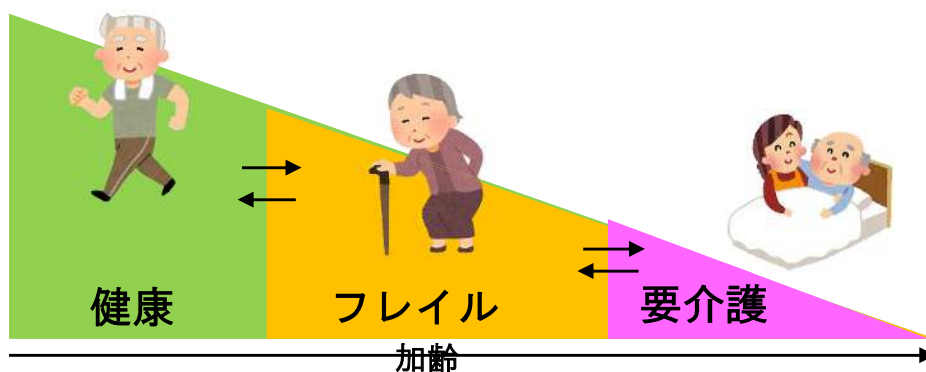
なぜ動くことは大事？

運動をすると、血液の流れがよくなり、全身に酸素や栄養が届けられます。体温が上がると、血液中の免疫細胞が活性化され、免疫力が高まると言われています。

フレイルに要注意！

動かないことが毎日続くと、心や体、頭の働きが低下し、フレイルになりやすい状態となります。フレイルとは、**健康と要介護の中間の状態**をさします。フレイルが進むと、体力や免疫力が低下し、感染症などのリスクが高まります。

2週間の寝たきりにより失う筋肉量は、7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。



フレイルをチェックしてみよう！

「はい」または「いいえ」を選択してください。

運動	1	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3	目は普通に見えますか (注：眼鏡を使った状態でもよい)	はい	いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6	この1年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8	現在、たいていの物は噛んで食べられますか (注：入れ歯を使ってもよい)	はい	いいえ
	9	この6か月間に3kg以上の体重減少がありますか	いいえ	はい
	10	この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会参加	11	1日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12	ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか (注：庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

黒枠内の合計が4点以上の場合には要注意です。

フレイル予防を始めましょう。(○1つにつき1点)

出典：東京都健康長寿センター研究所

点

フレイルのサインに早めに気づき、
早めに予防に取り組むことが健康長寿の秘訣です。
フレイル予防は、「**運動**」「**栄養**」「**社会参加**」の
3つをバランスよく実践することが大切です！

運動不足解消！

よく動くコツ



◆ 座っている時間を減らそう

テレビのコマーシャル中に足踏みをしてみるなど、気づいた時に少しでも体を動かしてみましよう。

◆ 家で出来る用事を行う

家事やお片付け、庭いじりなども一つの運動です。

青梅市介護予防オリジナル体操

◆ 梅っこ体操をやってみよう

ラジオ体操や梅っこ体操のような自宅でできる運動も筋肉の衰え予防に役立ちます。

梅っこ体操は、青梅市オリジナルの介護予防体操です。市役所高齢者支援課や中央図書館にて、梅っこ体操のDVDを貸し出しています。

市公式YouTubeからもご覧いただけます。



【青梅市ホームページ】

運動不足解消！

よく動くコツ



◆ 普段より少し速めに、歩幅は+10cm

ウォーキングは、
免疫力を高める効果が期待されます。
より運動の効果を高めるために、
普段より「少し速め」のスピードで、
歩幅は「プラス10cm」大きく歩くことを
意識してみてください。



◆ ウォーキングに筋トレをプラス！

ウォーキングに加え、お家でも下半身を中心に鍛えると、
より転びにくくなります。スクワットなどがオススメ。

◆ 過度な運動は禁物！

過度な運動は、身体にとってストレスとなるため、
かえって免疫力を低下させます。
運動は無理のない範囲で行いましょう。

まずは、今より**10分多く**
身体を動かすことから始めてみましょう！ 11



ストレス解消！

よく笑うコツ



なぜ笑うことは大事？

ストレスは、自律神経のバランスを乱し、免疫力低下の原因となります。

笑うことによって、

がんやウイルスと闘うナチュラルキラー細胞が活性化し、免疫力は高まると言われています。



笑う門には福来たる

「笑う門には福来たる」ということわざがあるように、笑うことで健康にもよい影響があります。

脳を活性化したり、自律神経を整えたり、痛みをやわらげたり・・・ 様々な効果がわかってきています。

高齢になると・・・

大切な家族や友人をなくしたり、身体が衰えて様々な病気にかかったりと、辛いことや悲しい経験をすることが増え、笑う機会を失ってしまう方が多くいます。



ストレス解消！

よく笑うコツ



◆ 面白い話を誰かと共有する

「笑い」は自分だけではなく、周りの人も楽しく幸せな気持ちにさせます。普段の生活の中で「楽しい」「嬉しい」「面白い」をみつけて、誰かと共有してみましょう。なかなか会えない時は、メールや電話を使って伝えてみましょう。

◆ 落語、お笑い番組などを鑑賞する

笑う機会を積極的に作ることはオススメです。面白い時は、声に出して大笑いしてみましょう。

◆ 自分の好きなことに取り組む

趣味など、自分自身が笑顔になれるような、好きなことに取り組んでみましょう。

◆ 顔の筋肉をほぐす

笑うことは簡単そうですが、笑いなれていない人には意外と難しいかも！？「あ・い・う・え・お」と口を大きく開けてみたりと、顔全体を大きく動かしてみましょう。続けることで、笑いやすくなります。

◆ 作り笑いも効果あり 1日1笑！

笑顔をつくってみると、なぜか楽しい気分になりませんか？作り笑いは、表情筋の刺激が脳に伝わり、十分に効果があります。口角を上げることがポイントです。思い出し笑いでもよいので、1日1笑いを意識して続けてみましょう。