

免疫力を高めるには「休息編」

カラダのトリセツ



あなたの健康づくりをお手伝いします



福音社の書籍

明日の健康をつくる今日の習慣

福田モニカ、福田デビッド著

B5判／144頁 定価 本体 1,200円＋税

健康長寿率の高い地域に共通する、かんたんに改善できるライフスタイル。健康で長生きする人たちが実践している『ミニストーリー・オブ・ヒーリング』。この本に載っている生活習慣をご紹介します。



神戸アドベンチスト病院栄養科スタッフがつくる

おいしくて体にいい穀菜食レシピ

A5判横／144頁／全64品 定価 本体 1,500円＋税

医学的に証明され、国際的にも注目を浴びているアドベンチスト型穀菜食レシピ。おいしくて体にいい食事の提案です。

福音社のオンラインショップ <https://www.fukuinsha.com>

VOP バイブルスクール

ニュースタート健康講座 全9課

健康の原則についてわかりやすく学べる講座です。



真理への道講座 全18課

キリスト教の背景のない方のためのキリスト教入門講座です。



お申し込み・お問い合わせは

〒241-8501 神奈川県横浜市旭区上川井町 846

無料 FAX: 0120-335-717 E-mail: info@vopjapan.net

スマホ、インターネットでアクセスしたい方は

VOP オンライン <https://vopjapan.net>

(通信料金はお客様負担となります)



希望のメッセージをお届けする

ホープチャンネルジャパン

<https://www.hopechannel.jp>

免疫力を高める生活習慣

手洗い、うがい、人込みを避けるなど、細菌やウイルスを体の中に入れないように注意しましょう。細菌やウイルスが体の中に入ってしまったときに備えて、戦うための抵抗力・免疫力を強くする生活習慣を身につけましょう。ニュースタートの8つの生活習慣を身につけることで感染症から身を守るのに役立ちます。

N Nutrition (栄養)
植物性食品を中心とした
バランスのよい食生活



E Exercise (運動)
人込みのない自然の中を
毎日30分程度散歩する



W Water (水)
外出後の手洗いやシャワー
お水を十分飲む。



S Sunshine (日光)
室内に日光を取り込む



T Temperance (節制)
禁酒禁煙。食べ過ぎないこと

A Air (呼吸)
空気のきれいな場所で
定期的に深呼吸する



R Rest (休息)
7～8時間睡眠をとる

T Trust (信頼)
神様を信頼する



+4S Smile (スマイル)
SENTAKU (正しい選択)
SEIJITSU (誠実さ)
Social Support (ソーシャルサポート)



詳しくは下記 URL をご参照ください。
<https://health.adventist.jp/newstart/>

免疫力をアップさせる正しい 「休息」の取り方

1. 1日7～8時間睡眠を目標にする
2. 22時前には就寝する
3. リラックスできる雰囲気をつくる
4. 興奮するテレビを観たりゲームをしない
5. カフェイン、アルコールを飲まない
6. 寝る前には強度の高い運動をしない
7. 週に1日は仕事を離れる日をつくる
8. 趣味を持つ
9. 休暇を上手に使う
10. 自然散策を楽しむ

休息の メリット

免疫力改善

血圧安定

生産性の向上

過労防止

代謝アップ

正しい判断

十分な 休息

今日、世界の多くの人々が睡眠不足だといわれますが、なかでも日本人は睡眠時間がかなり短いとされています。便利な生活の裏側で、本来は眠るための時間が、勉強や娯楽に費やされて、睡眠負債を抱えている人が多いのです。睡眠不足が続くと、認知力の低下を招き、正しい判断ができず、情緒が不安定になり、効率性、生産性、安全性が著しく損なわれてしまいます。

ある実験によれば、7時間睡眠をとるグループと、5時間と4時間のグループをそれぞれ比較したところ、生産効率が35%、20%であることがわかったのです。

聖書の神様は、私たちが週ごとに休息（安息日）をとるように命じています。安息日とは現在の土曜日のことですが、この日を休むことで身体的、精神的、霊的に神様から祝福を受け、健康で幸福な人生を送ることができると約束されているのです。