


お風呂に入って 免疫力UP!!! フロ充


「最近、疲れてない?」と言われてたら要注意!
そんな時には免疫力もダウンしているかも?

ヒートショックプロテインって?




傷ついた細胞を修復する働きを持つタンパク質。免疫細胞の働きを強化してくれるとありがたい存在で、ヒートショックプロテインが増えることは「身体を元気にする」ことに繋がります。

熱によるストレス?!
なんだか大変そう……



簡単にヒートショックプロテインを増やす方法は、ズバリ「お風呂」! お風呂に入って体温を上げ、保温することによってヒートショックプロテインを手軽に増加させることができます。あわせて免疫力もアップ!

ヒートショックプロテインを増やすには?

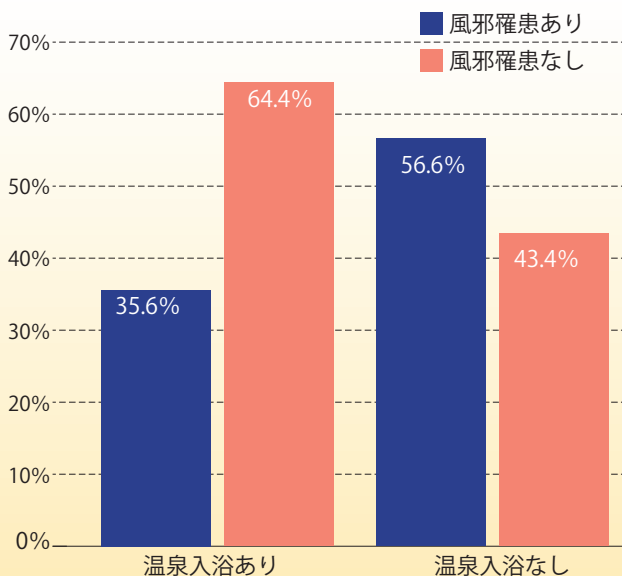


身体に熱によるストレスが加わることによって、体内で作られる量が増加します。

楽しいフロ充のために、入浴前に水分補給、入浴後にも水分補給をお忘れなく! 汗をかくのでイオン飲料がおすすめ。また、熱いお湯には長時間浸からない。などご注意ください。くれぐれも無理しないよう、体に異変を感じたらすぐに中止してくださいね!



毎日温泉に入っている小学生は
風邪にかかりにくい(252名)



引用: 温泉科学 1996; 46: 149-155 改変

免疫力UP!!

ヒートショックプロテイン 入浴法

- ・入浴前と入浴後に水分補給
- ・体温は、自分の平熱から +1.5 度を目安に
- ・お湯の温度 40 ~ 42 度で 20 分入浴
- ・入浴後は冷やさない、温めすぎない
- ・2 ~ 3 日に 1 回くらいで OK