

# style up News 2

この時期、カゼやインフルエンザが心配... 免疫力を高めて冬を乗り切ろう!!

免疫力を高めるのに大切なのは、適度な運動! 免疫系の中でも血液中を巡っているリンパ球の一種「ナチュラルキラー細胞(NK細胞)」は運動をする事で活性化します。おスズは有O2運動!! 免疫力を高めるためには血行を良くする事がとても重要! 固まってしまうがらな筋肉をほぐし、新鮮な酸素を含んだ血液を体の隅々にまで行き渡る様にしておく事が大切です。また、楽しく運動する事も大切!

楽しんで、快感を感じたりする時に分泌されるβ-エンドルフィンとNK細胞が結びつく事でさらに免疫力はUP↑するんです!!!

運動不足、さらにこんな人は注意!!

姿勢が悪く、背中が丸まっている猫背の人。体の中心を通る大きな血管が圧迫され免疫細胞の働きに悪影響が...

そんな人には深呼吸と共にストレッチ!

- ・足を肩幅に
- ・息を吸いながら体を横に倒す
- ・息を吐きながら体を横に倒す

免疫力を高める食べ物

りんご  
抗酸化成分ポリフェノールが免疫細胞を活性化! 細菌ウイルスに対する抵抗力がグンとUP! ポリフェノールは皮に多く含まれるヨ! 皮まで食べよう!

美咲の★ボトル加湿器『オーブ』  
★ ペットボトルを取り付けて使う加湿器!  
★ 本体にペットボトルキャップの飲み口の溝が付いているので、ペットボトルをはめるだけ。簡単な電源はUSBから取れるため会社のデスク車の中でも使用可能! 500mlで約7時間

あなたはドッチューズ??  
粉ものこぼん!  
Tニヤキ  
50%  
50%  
わんぱり! どっちもおいしー!!

今月のことば  
情けは人の為にならず  
めぐりめぐっておの(自分の)が為  
人に親切にする事は人の為にならないのではなく  
人に親切にしておくと、それがめぐりめぐって自分にとりて良い事となって返ってくるから、人には親切にしましょう」ということ。

イントラ  
宮越さんにロックオン!!  
パワー★ダイナミック!  
宮越京子さんに色々聞きました—

Q カラオケ18番は1可ですか?? A カラオケ行かない歌も聞かないんだよねー  
Q えー! 意外だ! 激しくノリノリで歌うぞなイメージです!  
A 若い頃は中森明菜とか山口百恵のプレイバックパート2!! とか歌ってたよねー。  
Q かに良く歌うんでしょうねー!  
A ざー! 今年の目標は?? A 「病気にせず、ケガせず仕事を頑張る」かな。  
Q 僕も健康に気をつけて、仕事頑張ります!  
A 五郎丸ですっかり有名になりましたが、宮越さんのルーティン教えてください!  
Q えー、菌みかき? そろじ?  
A 笑いやぞいうのもアリですが、笑神棚に手を合わせるかな。  
Q おー、神聖な感じですね  
Q あと、猫にエサをあげるー(笑)  
A 自分もウサギにエサあげてます笑

エネルギーな宮越さん! 会話もはずんで楽しかったです!!

DONNA MANDAI  
「は」から「も」を引くと何になる—??  
1月号のことえ  
1.2.3月!!  
1日産だー! ぞす  
2月休館日  
4(木) · 11(木) · 18(木)  
25(木)  
お間違えないよう注意ください!  
いよいよ目標キャンペーンスタート!! 目標達成させましょうね!!

3月号テーマ「欲しいもの」  
イクメンを見たあと鏡にうつらたれる  
家族と車間距離置くくらいし  
休み終え、現実戻り事はじめ  
スタイルを鏡に写してなげくパパ  
川柳下集