



# ももち体育館 施設だより

**ももち体育館では、X (旧Twitter)を開設しております。  
ももち体育館の情報を更新してまいりますので、  
チェックしていただきフォローよろしくお願いいたします。**



ももち体育館 X リンクはコチラ↓



## 6月16日（月）は定期休館日です

### <トレーニング・健康豆知識講座>

#### 免疫力をあげよう！NK細胞について



NK(ナチュラルキラー)細胞は生まれながらにして体に備わっている免疫細胞で、町のお巡りのように常に血液やリンパ液にのって体中をパトロールしています。

見回りがちゃんとしている（NK細胞活性が高い）と体内に侵入した敵（細菌やウイルス）をすぐに発見して退治できます。NK細胞活性が低いということは、見回り役の元気がなく怠けて体内の安全（カラダの免疫力）がほとんど守れていない状態となり、感染症にかかったりできたばかりの小さいガン細胞を退治できずに、ガン細胞が増えてガンになるのです。

#### 【NK細胞を元気にする方法】

- ・体温を下げない
- ・腸内細菌を善玉菌(ビフィズス菌など)優位にする
- ・笑う
- ・適度な運動
- ・適度な睡眠
- ・適度なストレス

NK細胞の活動量は、過労や食生活の乱れ、運動不足など様々な要因で活動が低下します。普段から「**食事、睡眠、運動**」の三本柱を大切にいただき健康的な私生活を送ってください。

