

がんばれ！ ニッポン！

みなさまと デジタルドルフィンズをつなぐ 手づくり情報誌

デジタルドルフィンズ DIGITAL DOLPHINS®

月一回  
お届けする  
ラブレター♪



IT&教育事業部と、  
デジタルドルフィンズ  
応援団長のよしこちゃん  
合作の新聞！

# ありがとう新聞 Vol.172 2021年5月号

## 今こそコロナに負けない心身づくりを！ 「免疫力強化の秘訣」



枚岡合金工具株式会社のある大阪府下でも新型コロナウイルス変異株の感染拡大が続いており、ゴールデンウィーク中も予断を許さない状態が続いております。

医療サービスの提供機会が逼迫する中で『自らの命は、自ら守る』で、今回は誰にでもすぐに自己免疫力を強化出来る【6つの秘訣】についてご紹介させていただきます。みなさまのお役に立てれば幸いです！



### 万象肯定

毎日、明るく、朗らかに、喜んで働く

### その① 良質な睡眠を7時間以上取ること

睡眠時間が6時間の場合、7時間睡眠と比較して免疫力が格段に低下します。これは20代～30代の若い人でも同じです。スマホの「睡眠アプリ」を活用したり、寝る前の入浴で体を温めるなどして毎晩、心地よく深い睡眠を取りましょう。



あーアカン  
何かが  
足らん！

リラクセス

### その② 体を冷やさないこと

体が冷えると血管が縮まって血流が弱まり、各細胞の免疫力が低下していきます（はたらく細胞「新型コロナウイルス編」参照）。そして体温が低いと疲れやすく、病気にかかりやすくなります。



### その③ 食事の量と質に気をつけること

人間の体の材料は、全ての食物によって構成されています。バランスのよい食事、1日30品目と腹八分目の心がけ（大食短命・節制は最良の薬）、5大栄養素をバランスよく食べましょう。



- |                         |               |
|-------------------------|---------------|
| 1.蛋白質:植物性、大豆タンパク質を毎朝40g | 4.ビタミン:果物     |
| 2.脂質:肉より魚               | 5.ミネラル:ミキプルーン |
| 3.炭水化物:ビール、お米、うどん       |               |

### その④ 上下に運動すること

人間も動物なので、動かないと体になまり体力が低下していきます。一日の散歩は5000歩以上行う、ラジオ体操を行うなどし、年齢や体力に応じた運動を毎日心がけましょう。



鍛錬

流汗

### その⑤ 快便を心がけること

快便は「健康のパロメーター」でもあります。食物繊維の多い食べ物と、運動による上下動により、腸内の“ゼンドウ運動”が活発になり、宿便までもが排出されていきます。



いつもありがとう。

### その⑥ 毎日、明るく、朗らかに、喜んで働く

何が起こっても「万象肯定」！笑顔で対処してゆきましょう。明朗（ほがらか）・愛和（なかよく）・喜働（よるこんではたらく）の心が免疫力を強化していきます。逆に精神面のストレスは、内臓を痛めつけ、万病の元になっていきます。



今日も一日  
がんばるぞ〜!

これがよい

## オンライン工場見学会&3S講習会

3S活動の基本から応用まで見て納得！聴いて心に火が付く！



オンライン  
工場見学会

【5月～6月の開催日】  
5月12日・26日、6月9日・23日  
※全て水曜/15時～17時半まで開催

詳細・参加申込は→[こちらをクリック](#)♪



発行責任者：枚岡合金工具株式会社

IT&教育事業部 古芝保治

<http://www.digitaldolphins.jp>

編集者：よしこちゃんの会社のブログ（HP）

<http://www.voluntary.jp/weblog/myblog/43837>



アキセイン  
してネ〜スん

