



株式会社 郵愛

〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

免疫力を高め寒い冬を 健康に過ごしましょう!



かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症が蔓延しやすい季節ですが、本来冬は免疫力が高まる季節です。冬に感染症が流行しやすいことから、“夏より冬のほうが免疫力が落ちやすい”と思われがちですが、本来生物は冬の寒さに備え、秋に栄養を体内に蓄える習性によってエネルギーや免疫力を高めるため、実は秋から冬にかけての免疫力が最も高い状態を保っているといわれます。

また、生物にとって、冬は活動レベルを抑え体力を温存する季節でもあります。わたしたち人間は冬でも暖かい時期と同じペースで活動をするため体調を崩す人が増えます。今回は、寒い季節の『免疫力アップ』を紹介します。

質の良い睡眠は自律神経のバランスを整え、 免疫力アップにつながる

人間の免疫機能は、日中の活動中に高まり、夜になると低下します。免疫力を高めるためには、決まった時刻に起きて食事をとり、しっかりと体を動かし、十分な睡眠をとるといふ規則正しい生活リズムを保つことが大切です。

十分な睡眠をとれていないと、自律神経のバランスが崩れ、免疫システムが十分な威力を発揮できなくなります。質のよい睡眠こそが、免疫細胞であるリンパ球の増加や、成長ホルモンの促進など、自律神経を整え、体の軌道修正をしてくれます。

快眠のためには、就寝1時間前にはスマホやパソコンの使用をやめて、できるだけリラックスして過ごしましょう。

免疫力アップには良質な タンパク質やビタミン類、食物繊維の摂取がカギ

そもそも免疫とは、外部からの侵入物から体を守るために備わったしくみのことです。体内の免疫細胞が、細菌やウイルスなどを排除したり、体内への侵入を防ぎます。

免疫力を高めるには、免疫細胞を増やす必要があります。そのため、タンパク質の摂取が欠かせません。タンパク質は筋肉などの体の組織を作るだけでなく、免疫細胞である白血球を構成する主成分でもあります。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など、良質なタンパク質をしっかり心がけます。

抗酸化作用のあるビタミン類の摂取も大切

抗酸化成分を含むビタミン類をとることも大切です。特に、ビタミンA、C、Eの摂取は、粘膜を丈夫にして免疫細胞を活性化する効果があります。ビタミンを多く含む野菜類を積極的に食べるようにします。

また、免疫細胞の約70%は腸内に存在しているといわれています。そのため、腸内環境を整えることが免疫力をアップさせるカギとなります。ヨーグルトや納豆などの発酵食品はもとより、海藻類、きのこ類などの食物繊維を、日ごろの食事にうまくとり入れましょう。

寒さが深まるこの時期を、免疫力アップのために生活習慣・食習慣を見直し、感染症に負けずに元気に過ごしたいですね。

(厚生労働省HPより抜粋掲載)



医療共済「マイガード」2023年4月1日始期契約受付中

「加入申込書到着締切は2月10日(金)必着 締切間近!」

役員勉強会
資料

ご存知 ですか?

「病気・ケガ」の入院・手術補償が充実!

日帰り入院から補償します。しかも1回の入院につき180日限度、通算限度日数は無制限。対象となる手術は「公的医療保険制度の給付対象である手術全般^(※)(約1,000種類)」です。

(※)手術の種類によっては回数の制限があったり、傷の処置、切開術(皮膚、鼓膜)、抜歯等お支払いの対象とならない場合があります。



さらに

マイガードならではの特徴

1

幅広い補償が
40%割引の割安な
掛金で加入できます!

掛金は

40%割引^(※)

(※)団体割引 20%・損害率による割引 25%を適用。

2

組合員ご本人だけでなく、
配偶者・お子様・ご両親・
同居のお孫様も
加入できます!

- 新規加入年齢：満1歳～満74歳まで
- 更新加入年齢：満84歳まで

3

万が一お亡くなりにな
った時にご親族が
負担するお葬式代を
お支払いします!

病気・ケガで死亡し、親族が葬祭費用を負担した場合、葬祭費用保険金額を限度に、実際に負担した費用をお支払いします。

●お亡くなりになった場合、葬祭費用保険金額を限度に親族が負担された葬祭費用の実費をお支払いしますので、実際に要した葬祭費用の領収書等が必要です。

4

「がん」での入院・手術は、
上乘せ補償!^(※1)

10,000円型の場合、入院保険金は1日につき20,000円、手術保険金は最大80万円^(※2)となります。

(※1)入院の日数や手術の内容・種類によっては、上乘せとならない場合があります。

(※2)手術倍率40倍の手術の場合。手術の内容・種類によっては回数の制限があったり、お支払いの対象とならない場合があります。

医療共済

加入しやすくなった

マイガード

告知の引受条件が緩和されました!

3つの告知で

新規加入・増型変更ができます。

下記の3項目すべてが「はい」ならOK!

医療共済「マイガード」健康状態告知ご質問事項

質問 1

今までに「がん」または「上皮内がん」「肉腫」「悪性腫瘍」にかかったことはありません。

質問 2

告知日(ご記入日)現在、病気やケガで入院中、または入院か手術を勧められています。

質問 3

告知日(ご記入日)より過去1年以内に、病気で継続して10日以上以上の入院をしたことがありません。

全て「はい」の方は新規加入・増型変更ができます。

「いいえ」が一つでもある場合は新規加入・増型変更はできません

ご加入後、最初の1年間は始期前発病不担保が適用されます。

始期前発病不担保とは

初年度(最初の)保険契約の支払責任開始日より前に被っているケガまたは病気・症状を原因とする入院等は保険金のお支払い対象とはなりません。

ただし、初年度契約の支払責任開始日より前に被っているケガまたは病気・症状を原因とする入院等についても、初年度契約の支払責任開始日から1年を経過した後に開始した入院等については、保険金のお支払い対象となります。

バレンタインデーには本命チョコや義理チョコを贈りますが…

チョコレートは認知機能に良い!

チョコレートが好きな方に朗報です。ミルク、ホワイトチョコレートでも効果!

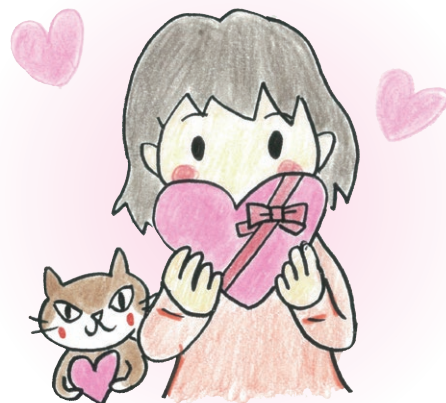
私たちの認知機能は、加齢に伴って衰えていきますが、チョコレートはこの衰えを緩やかにする機能があるといわれます。

チョコレートは、心血管系のリスクを下げる効果があることでも注目されてきましたが、記憶や情報処理速度の認知機能にも良い効果が期待されています。

アメリカの研究チームが認知症を発症していない人を対象に、食物摂取頻度調査票を利用してチョコレートの摂取頻度を尋ね、さらに認知機能のテストを行ったところ、チョコレートを週一回以上食べる人は、すべての認知機能が著しく高いことが判明しました。

これはチョコレートの原料となるカカオに含まれるポリフェノールの一種「フラバノール」が脳の認知機能を保護し、その機能低下を抑える作用を持つためと考えられています。なかでもカカオの含有率が多いダークチョコが一番豊富に含まれていますが、ミルクチョコ、ホワイトチョコにも含まれています。

ただし、たくさん摂取するとカロリーの摂り過ぎになり、カカオのプラスの効果を打ち消すほどの体重増加や血糖の上昇を招きます。



暦の中のことは「立春(りっしゅん)」

2月4日の「立春」は、二十四節気の第1番目です。旧暦ではこの日が1年の始まりでした。現在でも年始に送る年賀状に「迎春」「新春」の文字や、梅などの絵を用いるのも旧暦の名残です。

※二十四節気(にじゅうしせっき)・・・立春、春分、夏至など、季節を表す言葉として用いられています。1年を春夏秋冬の4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分けたものです。

「立春」に日付は微妙に変わる?

ちょっと難しい話になりますが、立春の日付の決め方は、現代の日本では、国立天文台の観測で「太陽黄経が315度になった瞬間が属する日」としています。

そのため立春の日付は年によって変わることがあり、2023年と2024年は2月4日ですが、2025年は2月3日となります。

立春の日付は太陽の動きから算出されていますので、実際の地球上で暑いか寒いか…というのは、考慮されていません。そのため、2月初旬の立春の時期は、1年で最も寒い頃となりますが、それでも冬至の頃(12月21日頃)よりも、日が長くなっていることが体感できゆっくと春が近付いているのがわかります。

「立春」には一定期間がある。

正確には、立春は2月4日の一日だけではなく、2月4日から次の二十四節気である2月19日の「雨水(うすい)」までの期間のことです。

立春は春のはじまりの日のことで、梅などの花が、早い年にはそろそろほころび始める季節です。立春が過ぎれば、春の気配が感じられるようになります。

立春の日には、多くの和菓子店で「立春朝生菓子」が販売されます。立春朝生菓子とは、立春の朝に作られた生菓子のことで、その日に食べると縁起がいいとされ桜餅やうぐいす餅、大福などがあります。

※2023年の「旧正月」は1月22日です。

