

# 天高く舞い上がる



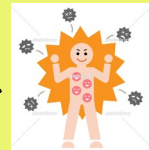
## 体温は免疫力と関係が深い！？



嘉瀬川河川敷から飛び立つバルーン

### 体温&免疫力アップの方法

- 適度な運動  
筋肉量アップは、体温アップへ
- 入浴  
10分ほどつかると、体温は1℃アップ
- 食事  
ショウガやニンニクは、保温効果あり
- ストレス解消  
自律神経の不良は、免疫機能の不良へ



今年もあと一か月となりました。先月は、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい気候が目立ちました。また、コロナ状況は依然として続いており、体温の計測も日常化してきましたね。

さて、私たちの体には病気から体を守るための「免疫機能」が備わっていますが、**免疫と体温には深い関わりがある**と言われていました。

**免疫細胞には温度が高いと活発化するという性質があります。**病気になった時に発熱するのは、体が体温を上昇させることで免疫細胞を活性化させ、病気と戦う力を上げようとしているからです。

しかし、近年体温が三六℃を切っている、「低体温」の人が増えているそうです。**低体温になると免疫細胞が働きにくくなるため、体温を上げることが大切です。**

## バルーンフェスタ



待ちに待った3年ぶりの観客ありで開催された『バルーンフェスタ』に行ってきました。どうせ行くならばと、早朝7時に開催される「一斉離陸」を見物してきました。

当日は祝日で、『唐津くんち』も開催されていることもあってか、早朝から溢れんばかりの観客数でした。色とりどりのバルーンが天高く舞い上がった瞬間に、各方面から一気に歓声が上がリ、すべての気球が飛び立った頃には、コロナ禍の何とも言えない暗い気分が吹き飛ばすくらい清々しい気分となりました。

ぜひ一度は、会場に足を運んでくださいね。



秋の空 浮き去る船に コロナ思ふ

心の俳句