

地元の皆様を『もっと元気に！！』『もっと快適に！！』  
当店は、そんな皆様を応援する車屋 +SEV ショップです  
あなたの車と身体の健康管理  
車の整備士・健康管理士がいるお店！！

**Pace  
Active**

ペースアクティブ  
TEL 0776-36-9400

**NEWS** vol. 85

**Pace Active** ペースアクティブ

こんにちは！(^o^)/ペースアクティブの梅田です。全国的に緊急事態宣言中ですが、皆さんはこのゴールデンウィークどう過ごされましたか？私達は、家の大掃除をして家の中がスッキリしました。皆さんはどんなGWを過ごしますか？また、教えてくださいね。  
外出も控えなければいけません、あともう少しみんなで頑張りましょう！！

## 今こそ「免疫力」を高めて感染症を予防しましょう！

新型コロナウイルスの感染拡大による影響が世界中に広がっています。今後の予測がしにくく、不安が広がる可能性もありますが、こうした時期であるからこそ「免疫力」を高める事がとっても大事です！！

### 《免疫力を高める方法》

#### ●腸内環境を整える・バランスのとれた食事をする

免疫細胞の約70%は腸内に集中！！腸内環境を整えることは免疫力アップも近道です。

ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品、食物繊維やオリゴ糖などを積極的にとるようにしましょう。

#### ●体温を上げる（適度な運動・入浴など）

適度な運動や入浴などにより体温を上げると、多くの免疫細胞が活性化するといわれています。

また、ウイルスや病原体の多くは、高い温度環境で増殖能力が低下すると考えられています。

#### ●規則正しい生活をする（十分な睡眠と休養）

睡眠不足や不眠症などがあると、睡眠に関連するホルモンの分泌や自律神経の機能に異常をきたし、それらの影響を受けて免疫力が低下します。日々十分な睡眠をとることを心掛けましょう。

#### ●ストレスをためない

#### ●笑う(\*´▽`\*)

お笑い演芸を見たらNK細胞が3~4倍増加！！（笑うことが免疫力がアップすることが分かっています。

心から笑うことが1番ですが、作り笑いでも効果があるそうです。）

#### ★SEVを使って免疫力UP!!

SEVの活性化技術（特許技術）によって細胞が活性化して免疫力もアップします。

SEVルーパーをご使用されてる方は特に寝る時にもご使用ください。詳しくは、ご来店時にお話ししますね。

## SEVメーカー認定代理店

**SEV** 有限会社 ペースアクティブ

〒918-8063 福井県福井市大瀬町23-8-1

TEL 0776-36-9400 FAX 0776-36-9119

E-mail: info@paceactive.com

H.P <http://www.paceactive.com>



【営業時間】  
10:00~19:00

【定休日】  
毎週木曜日・毎月第2水曜日

