



免疫力を高める生活習慣



現在も感染拡大している新型コロナウイルスから身を守り、重傷化しない体作りを心がけていきましょう。自然免疫を高める暮らし方で、心も体も元気に過ごし乗り切りましょう！！

血圧の上昇に注意

WHO が中国で行った調査によると、新型コロナの全体の致死率は 3.8%ですが、高血圧の人は 8.4%です。血圧は、血管を収縮させるホルモンが関わり、このホルモンは炎症を起こすサイトカインという物質の産生を促進させ、動脈硬化の原因となります。新型コロナ肺炎の重症化も、炎症性サイトカインが関係していることがわかっています。「減塩」「野菜をたくさん食べる」「運動」で血圧の上昇しない体作りに心がけましょう。



血糖値を上げない習慣

糖尿病の方も同じく、血糖値が上がると慢性炎症が進むため認知症のリスクも高くなります。また新型コロナの致死率も 9.2%と高まります。納豆・オクラ・とろろなどのねばねば食品、食物繊維が豊富なこんにゃく、ゴボウを先に食べる、糖の吸収を穏やかにする酢やレモン汁、乳製品を先に食べる等の工夫した食事方法を取り入れましょう。



太陽の光を浴びて適度な運動

太陽の光を浴びて運動すると、記憶を司る海馬が活性化するといわれています。また、幸せホルモンのセロトニンが分泌され、良い睡眠をもたらしたり、気分を晴らしてくれる効果が期待できます。人との距離を 2m以上確保しながら、屋外でのウォーキング、庭での体操、窓辺でストレッチなど少しずつ始めましょう。



朝昼晩、規則正しい生活

体内に異物が侵入した時に攻撃態勢をとる自然免疫を高めるには、体内時計を正しく動かすことが大切です。一日のリズムが崩れないよう同じ時間に起きて太陽の光を浴び、朝食を食べ、湯船につかり体を温め、十分な睡眠をとることが大切です。



離れていても人や社会とつながる

自粛生活の中でも電話や SNS、手紙やメールなどを有効活用し周囲の人とのコミュニケーションをとり、笑い合えるような時間を作りましょう。笑いは、体の余分な緊張をとり、ストレス解消につながります。



新しい生活様式に変わっても規則正しい生活
適度な運動でストレス解消・気分転換
発酵食品・食物繊維の含まれた食品を取り入れた食事
離れていても電話やメール、手紙で人との関わりを大切に
手洗い・換気・三密を避けた感染予防





自宅で出来る腰痛体操



仰向けになり、お腹に手を当てておへそを覗くように頭を床からゆっくりと離す。
10秒×3セット
※腹筋に力が入っているか掌で感じながら行いましょう。



仰向けの状態のまま、両手で膝を抱え込み、膝を胸の方に引き付けるようにゆっくりと近づける。
5秒キープ×10回を3セット
※背中中の筋肉が伸びていることを感じながら行いましょう。



①うつ伏せの状態です3～5分深呼吸をしてリラックス



②肘を床についた状態で3～5分キープする。



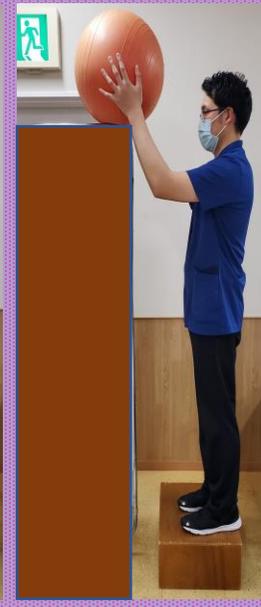
③肘を伸ばして上体を起こして2秒キープ10回を3セット



日常生活での工夫



床から重い物を持ち上げる時には一度しゃがんでから、物を自分に近づけるように持ち上げましょう。



高い所から物をとる際には無理して手を伸ばさずに台などを使用して余裕をもって行うようにしましょう。