

コロナ対策を考えませんか？

～生活改善編～

生きいき会代表 石井 麗子

日頃の生活で免疫機能を維持し、少し高めるために

① 十分な質のよい睡眠と休息

生活改善で免疫アップ!

- 寝る1～2時間前に40℃前後のお風呂にゆっくりつかる。
副交感神経が高まり、体が「お休みモード」になります
- 昼寝をするなら午後3時前後の20～30分がおすすめ。
これ以上遅くなると、夜寝つきが悪くなり逆効果
- 自分の体格にあった枕を選びましょう!
- 寝室の温度、湿度は心地よいと感じられる程度に調整。
体温調整がうまくいかないと寝つきが悪くなることも...
- 部屋の明るさは明るすぎず、不安を感じない程度の暗さに!
明るすぎると体が覚醒してしまい寝付けられない事も...
- パソコンやスマホの画面を見続けない。
できれば寝る3時間前まで。脳が覚醒し眠りが浅くなる事も。
- 寝る1時間前に牛乳と豆乳を同量ずつ温めたものをゆっくり飲む
美容によく質のいい睡眠につながるようです
- ラベンダー、カモミールなどの香りを楽しむ。



睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「記憶の固定」「感情整理」「免疫機能増加」など、重要な役割をはたしています。

② 保温・体をあたためる

- はらまき、カイロなどを使用し、おなかや背中を少し温めます
- 湯船につかる。38℃～40℃のお湯に肩まで10程度つかる（無理ない程度に）

★腸が冷えると免疫力が下がります。また、体温が1℃下がると免疫力が大きく下がります。逆に体温が1℃上がると免疫力が大きく上がり代謝率は13%も上がります。

③ 保湿して乾燥を防ぐ

- 部屋の加湿
- マスクをして気首を保湿（マスクは天然の加湿器になります）
- 手荒れ肌荒れには保湿クリームでマッサージしながら保護を!

★乾燥していると感染しやすくなるそうです。乾燥には気をつけましょう!!

④ 適度な毎日続けられる運動を！

- ・ 1日1回楽しく20～30分位でもよいのでストレスのないストレッチなどがオススメ
 - ・ 1日1回楽しく20～30分位歩く散歩もオススメです。
- ※動ける体にいるためにも、できる範囲で体を動かしましょう！じっとしていると、筋力の低下にもつながり体を動かすのが辛くなっていきます。

⑤ 鼻呼吸を心がけましょう

その1 口をとじて空気を鼻から吸って鼻から吐く。吸うときはお腹に力を入れてへこませ、吐くときはお腹の力を抜く。これを8回くりかえします。

その2 鼻からぐ～っと吸って4秒かけて横を向く。口から吐きながら6秒かけて正面を向く。これを左右4～5回くりかえします。

その3 「1、2」と心の中でゆっくり数を数えながら鼻から息を吸い、「3,4,5,6」と心の中でゆっくり数を数えながら口から息を吐く。

注意！！ 息を吐く際はロウソクなどの火を消す時のように口をすぼめます。又、頬や首に力が入らないようリラックスして吐くことがポイントです

※その①～その③までであるので自分のやりやすい方法で1日1回位でも大丈夫です。
呼吸筋のトレーニングになり免疫力アップにつながります
座ってやる時は背筋をまっすぐのばして肛門をきゅっとしめ
立ってやる時は足を肩幅よりやや広めに開いて両手をあげ、
バンザイして背筋と首筋をピンと伸ばし、顎をひき行います



⑥ ツボを押す

その1 ひじをまげた時にでる横ジワのくぼみを、ゆっくり3秒数えて指で押しこむ。押ししたらそのまま3秒キープして、3秒かけてゆっくりはなす。

その2 首の付け根の後ろ側で、首を曲げた時に突き出る骨下にくぼみ（大椎）ができます。このツボに中指をあてて肘を高く持ち上げ3秒押します。

その3 ひざの皿の外側にあるくぼみに指4本あてた時に小指があたる所（足三里）を3秒押します。

その4 鎖骨の両端から親指1本分下にあるツボ（中府）を左右それぞれ1分間気持ち良いと感じる位に押します。
押すのが難しければドライヤーの温風を当てて、熱いと感じたらすぐにはなします。これを5回ほど繰り返してもよいでしょう。

又、お風呂あがりや寝る前が効果的ですが、できるだけゆったりとした服装で行い、行う前には白湯を一杯のみ、行ったあとも一杯のみ水分補給をしましょう。(白湯は36度~37度のぬるめの湯冷まし)

又、食前食後やアルコールを飲んだ後、熱や炎症があったり気分が悪くなったらやめましょう。持病などの疾患がある場合は、かかり付け医に相談してください。

※1~4までありますので、自分のやりやすい方法で、あくまでもリラックスして気持ち良いと感じられるやり方を見つけましょう!

⑦朝日を浴びて体内のリズムを整える

★ビタミンDが得られて、免疫カアップに!! 眼から入った太陽の光で体内時計がリセットされ24時間という一定のリズムに調整され健康の維持につながります!!!★

⑧常温の水、湯冷まし、緑茶などをとる(喉が渴く前にこまめに)

(1日に必要な水分量)

- 幼児 体重1kg×100~120ml
- 子供 体重1kg×50~100ml
- 成人 体重1kg×50ml
- シニア 体重1kg×40ml

※気温や運動量にもよるのであくまでも目安としてください。水分補給は体温の調節、筋肉を動かしたり栄養素を全身に運んだり、汗や尿として不要なものを体の外に排出するために大切な役割を担っています。

⑨食事はしっかりとりましょう

- 3食バランスよく食べる

※腹八分目、3食食べる事で生活のリズムが付きエネルギー栄養素が補えます

- 朝食は抜かない

※寝ている間は何も食べていないので朝起きたら栄養不足になっていて免疫力も低下しています。脳のエネルギーが不足すると集中力や記憶力の低下にもつながります。夜中も脳が動いているので、朝はエネルギー不足になるのです。

- よく噛んで唾液をだすと◎

※よく噛むと腸を動かす準備ができて食事を体内に送り込む事ができます。又、パロチンというホルモンがでて、これが免疫カアップにもつながり、腸も筋肉でできているので、その筋肉を運動させるためにも必要となります。

唾液をだすことで、腸に食べ物が入ってくる事を教える事となり食べ物を迎え入れる準備ができ、消化吸収の助けにもなります。又、脳を刺激して認知予防にもつながります。

よく噛んで、唾液をいっぱい飲みましょう!

⑩笑顔もとっても大事！

※笑顔をつくる、又は軽く口角を上げるだけで顔の表情筋が動き脳をこちよく刺激して免疫力もアップします。

ポジティブな気持ちにもなれるし脳をリラックスさせると考えられます。

⑪ストレスをためない

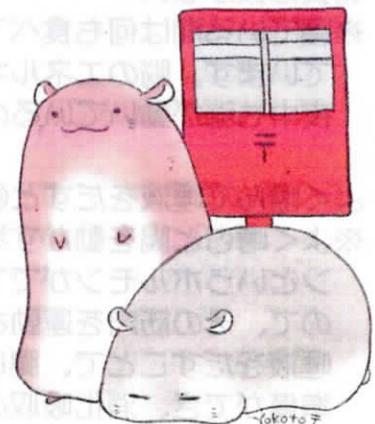
- ・前向きな気持ち。何でも7割の心持でゆったりした気持ちですごく。
- ・ノートの左側にストレスの感情のまま書く。しばらくしてから見直して自分を客観的にみて右側に答えを書いてみる。

⑫ウイルスに効くといわれる食材のいろいろ

- ・海藻類（もずく、がごめこんぶ、ワカメ、メカブなどぬめりがあるもの）
- ・きのこ類（マイタケなど）
- ・青魚（イワシ、サンマ、サバ、ブリなど）
- ・ビタミンAの多いもの（人参、レバー、うなぎ、春菊、小松菜など）
- ・ビタミンCの多いもの（ブロッコリー、ほうれん草、みかん、里芋、ハスアセロラジュース、キウイ、赤ピーマン）
- ・豆腐、玄米、魚の油（イワシ缶やサバ缶の缶汁）
- ・発酵食品（納豆、キムチ、ヨーグルトなど）
- ・ナッツ類（クルミ、アーモンドなど）
- ・香味野菜（ニンニク、新玉ねぎ、長ネギ、生姜など）
- ・旬の食べもの（旬の食べ物は安価で栄養価が高いです）

★ただ、食事の基本はこだわりすぎずに楽しむ事！！好きなものを楽しく食べる事もとても大切です。そうすることで副交感神経が刺激されて消化も活発になります。

これまでに紹介した内容はほんの一部です。
TVやネット等の情報番組や、出版物がいろいろできています。
ご自分に合った情報ややり方で続けられて、毎日ストレスなく継続していただけたら、うれしく思います。



★とても良い記事が“2021年1月号都筑区版広報よこはま”に載っていたのでご紹介します！

※健康長寿のポイントとして、休養（社会参加）についてより抜粋

休養は「休む」と「養う」の2つの側面があります。

- ・「休む」は心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻す事
- ・「養う」は明日への鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高める事。

睡眠だけでなく、三密を避けながら趣味やスポーツ、ボランティア活動などで心身の状態を調節しましょう！！

横浜市の平均寿命（健康上の問題があっても生きていられる期間も含む）

男性81.37歳 女性87.04歳

健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限される事なく生活できる期間の事）

男性71.52歳 女性74.48歳

“平均寿命”と“健康寿命”とでは10年もの差があります。
「食生活」「身体活動」「休養」「お口の健康」などを見直して、健康寿命を伸ばしましょう！！

【生きいき会代表 石井 麗子のご紹介】

- ・料理研究家 ・栄養士
- ・都筑区まちづくり協議会委員

地域住民を対象とした「生きいき会」を葛が谷地域ケアプラザ 葛が谷薬局と連携し定期的を開催。健康づくり体操ボランティアとして参加者へ健康体操の指導、食をとおした健康づくりを広める活動を行っている。

また、生きいき会以外においても精力的にボランティア活動を行い地域住民の絆を深める橋渡し役として活躍中。

