



新型コロナウイルス 感染症予防 ～免疫力～

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。予防は基本的には手洗いうがいです。また、歯磨きもお口を清潔に保つことができ、感染症予防に有効です。市場ではマスクもない、アルコール消毒もない。と不安なことが多いですが、「免疫力」を維持することにより体の調子を整え、人間本来の力を発揮することができます。免疫力を維持する方法をいくつか紹介します。



しっかり噛んで栄養のある食事をとる。

栄養のある食事は体力もつき、免疫力の維持にも役立ちます。ここでいう栄養のある食事とはバランスの良い手料理が一番体には良いです。また、しっかり噛むことで、人と話す機会が減っている今、お口の力の衰えを予防することにもなります。



睡眠をしっかり取る

一日の睡眠をしっかり取る必要があります。人生のおよそ三分の一は睡眠時間。一日8時間を目安に、少しでも近づけて免疫力を維持しましょう。



体を冷やしすぎない

体を1℃冷やすと免疫力は30%落ちると言われます。逆に1℃上げると免疫力は5～6倍上がります。体を冷やしすぎないようにしましょう。



笑うことも大事

ストレスは免疫力を下げます。ここでいうストレスとは冷え・不安・焦りなどが上げられます。笑うことは免疫細胞を活性化する作用があります。作り笑顔も活性化させるそうです。



自宅でも出来るちょっとした運動で体を守る

ラジオ体操や自宅でもできる運動、天気の良い時は屋外など解放された場所で人混みを避け、散歩がお勧めです。筋肉の衰え予防に役立ちます。



そして、外出しにくい今の状況こそ、電話等活用し、家族や地域が互いに支えあい、意識して交流することが大切です。

