

免疫力を高める工夫について

令和2年4月 足立秀一

新型コロナウイルスの感染拡大が止まらず、緊急事態宣言が宣せられましたが、一向に収まる気配がなく相変わらず拡大が続いて居ます。

特に今回のウイルスは、感染し居るが無症状の人も感染させる力があるようで、このような無症状者が多く居て気づかない内に感染を広めていると云うのが怖いところです。

感染しない様にするには、従前から言われていることですが、自己の「免疫力」を高めることが大切です。

先日も外出自粛による「高齢者の運動不足リスク」を投稿させて頂きましたが、今回は、その第2弾として「免疫力アップ」について皆様でも簡単に実行できると思ったことを紹介させて頂きます。

これらを参考に、皆様なりの免疫力を高める工夫を心がけて頂ければ幸いです。

1. 笑うこと！

これは医学的にも証明されています。

ちなみに赤ちゃんは400回/日笑うようですが、大人は15回/日だそうです。

ワイドショーを見るのはほどほどにお笑い番組を見て大いに笑いましょう。

2. 体温を高めること！

これもよく言われていることです。この時期まだまだ寒暖差が激しい時期です。やせ我慢をせず寒いと感じたら一枚羽織るを心がけましょう。

3. 爪もみ！

手指の爪の生え際を摘まむようにもむと副交感神経の働きを高め免疫力がアップする様です。ただし、薬指は、交感神経の緊張を招くので、もまない様にご注意下さい。私も遣ってみました、割と痛気持ちが良いものでした。TVなどを観ながら遣られては如何でしょうか？

4. 質の良い睡眠時間を確保すること！

「一に睡眠、二に睡眠、三四が無くて、五に睡眠」

これが免疫力アップに一番大切なことと思いますが、外出自粛による運動不足・ストレスや不安感などでなかなか眠れないのが、現状かと思いますが、朝起きた時や昼間に適度に陽の光を浴びるようにするなどして、自分なりの工夫をしてとにかく睡眠時間とその質を確保するように心がけましょう。

夜中目が覚めてなかなか眠れない時があるかと思いますが、その時は、無理に寝ようとしない事、眠くなるまで寝床に入らない事をご参考に。

以上