

# 「ASTONE通信」



第145号

2020年4月21日発行

担当：成田 礼子

## いま、私たちができる事は？

これまで人に感染する『コロナウイルス』は7種類発見されており、その中の1つが昨年12月以降に問題になっている『新型コロナウイルス』です。

このウイルスの感染様式は「飛沫感染」と「接触感染」が考えられています。

- 1) **飛沫感染**: 感染者の飛沫(くしゃみ、咳、唾液など)と一緒にウイルスが放出され、他者がそれを口や鼻から吸い込むことによる感染です。
- 2) **接触感染**: 感染者がくしゃみや咳を手で押えるなどして、その手で触れた場所を未感染者が触れることによる感染です。

## ☆免疫力を高めるには、毎日の生活が大切です☆

### 1. 腸を元気にする

善玉菌を増やすオクラやモロヘイヤ、海藻、こんにゃくなどの水溶性食物繊維を積極的にとることで免疫力を高めます。

ヨーグルトに含まれるビフィズス菌は細胞膜に免疫力を高める働きがあり、ビフィズス菌が腸内で作る酪酸は大腸がんも抑制するといわれています。

バナナは白血球の働きを高め、栄養価も高く、消化吸収抜群です。便秘を防ぐので腸内環境が整いがん予防にも役立ちます。

かぼちゃはβ-カロテンが豊富です。粘膜などの細胞を強化して免疫力を高めます。

β-カロテンには抗酸化作用もあり、老化やがん予防に効果があり、ビタミンC、ビタミンE、葉酸なども含まれており、食物繊維も豊富なので、理想の健康食品といえます。

### 2. 体を冷やさない

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、身体が温まると血管が拡張して副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。

入浴はぬるめのお湯でゆっくりと。40度くらいのお風呂に20～30分以上つかるとよいでしょう。シャワーだけでは身体が温まらず、交感神経が刺激されるため、あまりリラックスできません。

### 3. 栄養バランスを大切に

良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルが必要です。

### 4. 適度な運動をする

激しすぎる運動や運動不足も免疫を落としますので、無理せず有酸素運動のウォーキング(7000歩～8000歩)を生活の中に取り入れましょう。

### 5. ぐっすり眠る

睡眠中は、副交感神経が優位に働き免疫力が高まり、20分ぐらいの昼寝でも免疫力を高めます。これは、体内のメラトニンというホルモン物質の増加によるもので、有害物質を減少させます。

体を横にして休めているだけでも免疫力は高まります。

### 6. よく笑う

笑うと副交感神経が優位に働きNK(ナチュラルキラー)細胞という免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっています。

たとえ作り笑いでもそのような効果がみられます。

笑えば血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになるなどの効果があります。

### 7. ストレスをためないようにする

免疫にとってストレスは大敵。自律神経のバランスが崩れ食欲不振や血行不良を起こし免疫力が低下します。

～引き続きマスク、手洗いを心がけましょう！～



～ゴールデンウィーク休業のお知らせ～

ゴールデンウィーク休業につきまして下記のとおりお知らせいたします。

**5月3日(日)～5月6日(水)**

～4月30日(木)・5月1日(金)・2日(土)は営業いたします～

\*「今月の名言」・・・朝最初に顔を合わせた時の「ありがとう!」「ごめんなさい!」

「すみません!」が一番人の心に響くものである!