



今回の『ASTONEだより』は大伴がお届けします。

第1号で新型コロナウイルスについてお知らせしてから一年が経とうとしています。

新型コロナウイルス感染症の流行は、現在いまだ終息していません。

世界ではワクチン接種が昨年からはまり、日本でも2月下旬より医療従事者向けを皮切りに順次始まろうとしています。

感染者の減少へ・・・少しでも良い効果が期待出来ればと思います。



「気付かないうちに“隠れ〇〇”が急増中」

～コロナ禍のマスク生活の落とし穴～

今や日常生活でのマスク着用はすっかり当たり前になりました。

そのため、マスクをはずさない時間が長くなっていませんか？



その1 “隠れ脱水”

冬に起こる脱水症状を『かくれ脱水』と言われているのをご存じでしょうか。

冬は、夏に比べて空気が乾燥し、湿度も下がるため体から水分が奪われやすくなります。

また、人は知らず知らずに呼吸や皮膚・粘膜から

1日に600～900mlも水分が失われています。

～コロナ禍だからこそ注意が必要～

それはマスクの着用

自分の息で口のまわりが潤ったような気がしてしまい、のどの渇きに気づきにくくなります。マスクを摂るのが面倒、マスクを外すのをためらったりして水分補給する機会が減りがちになります。

意識的に心がけましょう！！



こまめな水分補給で脱水症を予防

日々の水分摂取のためにはアルコール以外の水やお茶を飲用して、生活リズムに合わせて計画的に飲むように意識すると良いでしょう。

その2 “隠れ酸欠”

今、長時間のマスク着用による酸素不足、さらに長期間にわたるコロナ禍での精神的ストレスで、多くの人が気づかないうちに『隠れ酸欠』状態にあります。恐ろしいことに、隠れ酸欠による酸素不足は、免疫力低下にもつながり、その結果、あらゆる体の不調やウイルス感染を招く恐れが・・・。

予防・改善のためのカギは・・・

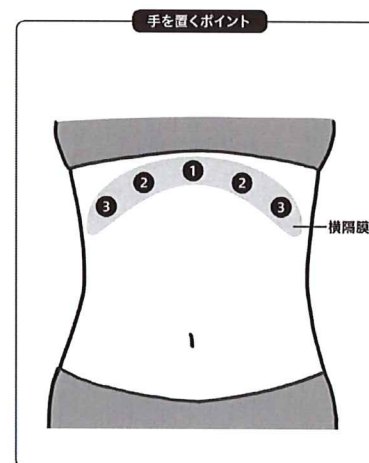


横隔膜ほぐし

肺の下にある、呼吸を助ける筋肉『横隔膜』。

ここが硬くなると、肺が十分に動けず、呼吸が浅くなります。

その一方、横隔膜が柔らかくなれば、**酸素の摂取量がなんと40%も増加**することが明らかになっているのです。



【1】背にもたれかからないように、椅子に浅めに座ります。みぞおちあたりのポイント（1）に両手の指をおき、3秒間で鼻から息をたっぷり吸いこみ、おなかを膨らませます。



手順は簡単な2ステップ



寝ながらやってもOK!



【2】親指以外の4本の指でポイント（1）をグッと押し（肋骨の一番下の骨の内側に差し込むイメージで）、体を前へ倒しながら、10秒間かけて口から息を吐き、おなかを凹ませます。息を吐ききったら、上体を戻します。

この【1】【2】を3回くりかえしましょう

横隔膜が柔らかくなり、深い呼吸を週間づけることができます。

コロナ禍で気づかないうちに“隠れ〇〇”に。

こまめな水分補給、横隔膜ほぐしでマスク生活に新習慣を！！