

ヘルシーにいこう♡③ from Lächeln

～コロナを吹っ飛ばすいろいろなコト～

緊急事態宣言解除でひと安心…でも新型コロナ対策の日々は続きます
Stay home, stay safe を基本的に心がけつつ徐々に日常を取り戻してゆきましょう

休業要請、リモートワーク、外出自粛要請などで凡そ2ヶ月近くの間
ほぼ在宅だった方が多かったことと思います
長期に渡る在宅要請、新型コロナによる影響もたらす不便、不安、危機感などにより
身体だけでなく心にも大きなストレスがかかりました

今後、新型コロナ発生前と変わらない生活状況に戻すことは難しいとされていますが
警戒や配慮はしながら、世の中の様々なことを活性化していくための活動と並行して
長期にわたりストレスをかけられた心身のケアもしていかななくてはなりません

新型コロナ騒動以来、「免疫を上げるにはどうしたらいいですか？」と
当ジムの会員さまより尋ねられることが多くなりました
これを読んでくださっているアナタは、免疫アップのためにはどうしたらいいと考えますか？
「何か特別なこととか、ある特定のことをしないとコロナにかかっちゃう!!」と思いますか？
…いえいえ、特別なことばかりしていたらお金がかかっちゃってタイヘンですって！

答えはめっちゃカンタン!!!
バランスの良い、適量(腹七～八分め)の食事をして
適度に身体を動かして
良く眠る

これ、普段の生活でやっていること、心がけていることですよ？
なんだか…拍子抜けするわ…と思われたかもしれませんが
これが免疫アップのための一番簡単で直ぐできる方法です

東洋医学では心身の不調がない普通の状態(中庸)を【元氣 = ベスト】としていて
この中庸から外れた状態を不調、病氣と考えます
元氣であるということは、**心の赤字三か条を行えている**ということ
極端なことや特別なことをしなくても普段どおりの生活を送れているということは
免疫系がしっかり働いてくれているということです

前回のこの読み物②の最後でも記したとおり、特に食べ物に関しては
「○○を食べれば痩せる！免疫力が上がる！」という夢のような食べ物は
はっきり言って存在いたしません
(特に「これを食べれば痩せる！」などというものは絶対にありません！はい、これメモって!!)
基本的にきちんとした食事を(おやつ違いますよ～時にはおやつもOK、でも主は食事です)
腹七～八分目くらいを目処によく噛んで食べることで
極端な時間に食べないことを心がけていれば良いと思います

ヒトの身体は動かさないとあかんように出来ているので適度なスポーツは良いですし
普段の生活では億劫がらずにマメに動くことが大切です
休日に1日中家でゴロゴロしているとかえってしんどい、という覚えがあるかと思います

ヒトの身体内では、睡眠中に様々な修復作業が行われます

代表的なのは成長ホルモンによるものです
睡眠がしっかりとれていないと身体の修復が充分になされる時間が足りず
疲労が溜まったまま、不調が続く、などの不具合が生じます

上記の**赤字三か条**を実践してブレない身体の土台を作りましょう！
土台のしっかりした(免疫系がしっかり機能している)身体であれば
そう簡単に病原菌やウイルスにやられたりしません!大丈夫！

他にも、免疫アップを図るには
免疫細胞を多く含むリンパの流れをよくすることも大切です
【スワイショウ】という簡単な体操をご紹介します

◎裏面をごらんください◎