

抵抗力を高めてコロナ感染予防を

新型コロナウイルスの蔓延によって外出の自粛が続いています。本来ならいきいきと活動されているシニアの方を取材して、その様子を皆様にご報告したいところなのですが、それもなかなかままならないという事で…こんな状況でもできることはないかと考えてみました。

とにかく今やるべきことは新型コロナウイルスに感染しないこと。そのためにできることを精一杯努力しなくてはなりません。ではどういふことを心がければよいのか。感染予防のために外出を控えるとか、手洗いやうがいにも励むということは最早常識だと思われるので、自分自身の免疫力をアップさせて抵抗力を高める方法を調べたのでご紹介してみようと思います。



[きれいなお花を見て癒されて抵抗力アップ](#)

[強い殺菌効果を持つタイム。お花もきれいです](#)

【食生活の改善】

体の免疫力をアップさせるためには、活性酸素を取り除く効果の高い抗酸化食品を積極的に摂ることが大切だそうです。抗酸化作用の高い栄養素としては、ポリフェノール、ビタミンA.C.Eなどが言われています。例えば

- [ポリフェノール]ブルーベリー、緑茶、大豆製品、ウコン等
- [ビタミンA]モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃ等
- [ビタミンC]アセロラ、柿、ピーマン、ネーブル等
- [ビタミンE]アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油等

などが挙げられますが、様々なものをバランスよく摂取することが、免疫力をアップさせ健康を保つためには重要なことのようにです。

【ストレスの少ない生活を心がける】

過度のストレスは、自律神経のバランスが崩れ免疫力を低下させるそうなので、できるだけリラックスした生活を心がけることが大切なのだそうです。ですから十分な睡眠を心がけて体をよく休めるようにしたり、あまりくよくよと悩んだり考えたりしないようにするとか、心を明るく保つようにするのが良いのだと思います。

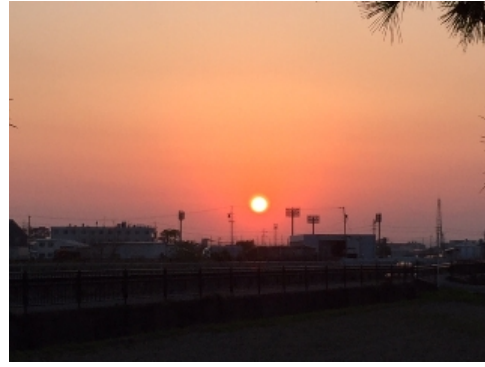
また、笑顔を心がけることも免疫力のアップにつながるようです。笑うことで免疫を高める効果があるとされるナチュラルキラー細胞が活性化するそうです。面白いお笑いの番組を見るときかお友達と電話で楽しい話をするとか、できるだけ笑顔でいられるような工夫をしてみたら如何でしょうか。

【適度に体を動かすようにする】

適度な運動で血流を促進し、筋肉を増やして体温を上げることも、抵抗力をアップさせるためには非常に有効なのだそうです。人の多いところに行くのはよくありませんが、人が少ない場所を選んでちょっとウォーキングするぐらいは構わないでしょう。外に出にくいような場合でも、室内で足踏み運動をするとかストレッチをするとか出来ることはたくさんあります。ストレス発散のためにも頑張ってみようという気持ちもありませんね。

※自宅でできる体操

ついでに言えば、軽く汗をかいた後はゆっくりお風呂に入るようにしたらどうでしょうか。体温を上げることも免疫力をアップさせるためのとても良い方法なのだそうです。ゆったりと湯船につかることでリラックスの効果も大いに期待できるというわけです。



[人気のないところで山菜などを収穫して気分転換](#) [美しい夕陽を見て感動して明日も頑張らましよう](#)

以上、いろいろと調べて自分なりに納得できた情報を選んでご紹介してみました。少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。とにかくこの騒動の1日も早い終息と皆様の健康を心より祈っています。お互いによく注意をして元気に毎日を過ごしてまいりましょう。合掌

浜松南部地区・湖西地区担当 生きがい特派員 丸山敬

【参考資料】

昭和大学 「免疫力と抵抗力を高める食材」
総合南東北病院 「免疫力を高め体を守る」等