

# てごころ



不要不急の外出を控える日が続きますが、**手洗い・適度な運動・適切な食生活・十分な睡眠**を意識して健康の維持に努め、**免疫力**を落とさないよう元気で乗り切りましょう！

朝晩の気温差がありますので、体調には充分気をつけて下さい。

## 免疫力を上げよう！

### 「免疫力」ってなに？

\*免疫力とは、外から侵入したウイルスなどを監視して撃退する抵抗力や回復力のことです。



### 免疫力を高めるにはどうすればよいの？

#### \*よく笑う\*

笑うと副交感神経が優位に働きます。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るそうですよ。



リラックス♪

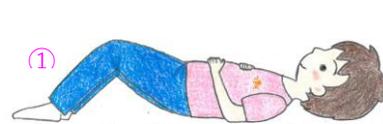


#### \*身体を温める\*

体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫力が高まります。また、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。お風呂でゆっくり40度くらいのお湯に10分以上つかり、夜更かしせずに十分な睡眠を取りましょう。

#### \*自律神経を整える\*

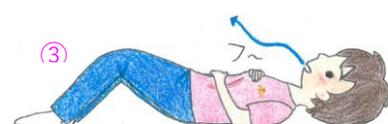
免疫が正常に機能するためのカギとなるのは、自律神経がバランスよく働いているかどうかです。



① 仰向けで軽く膝を立てて手を胸とおなかに置く



② おなかを膨らませながら鼻から息を吸い込む  
(手でおなかの膨らむ感じをつかむ)



③ おなかをへこませながら口をすぼめてゆっくり息を吐く

① 仰向けになり**全身の力**を抜きましょう。(コツは一度グッと力を入れ、一気に力を抜く)

② **鼻**から**2秒**かけて空気を吸い込みます。(お腹が膨らむように吸い込みます、力まず自然に)

③ おなかを徐々にへこませるように、**2~4秒**をかけて**ゆっくり**と**口**から息を吐いていきます。吸った時間と比べて**2倍**ほどの時間をかけるイメージです。



息を吐く時間は、吸うときの2倍くらいの長さを目安に始めてみましょう。夜、寝る前に行なうと効果的です。しっかり睡眠を取って下さいね。

#### \*腸内環境を整える\*

腸の中の善玉菌を増やすことで免疫力が高まります。

善玉菌が含まれる発酵食品や善玉菌の餌になる食物繊維が豊富に含まれる食品を食べましょう。

**発酵食品**・・・納豆・みそ・キムチ・ヨーグルト・チーズ・漬物・甘酒など

**食物繊維**・・・きのこ類・さつまいも・アボカド・アスパラギナス・玉ねぎ・果物など



簡単だよ！

旬の玉ねぎを美味しく食べよう！

4つに切り込みを入れ、お皿に乗せます。

軽くラップをして600Wのレンジで5分 **チン!**

ポン酢をかけ、フワッとかつお節をかけたら出来上がり！

第15号

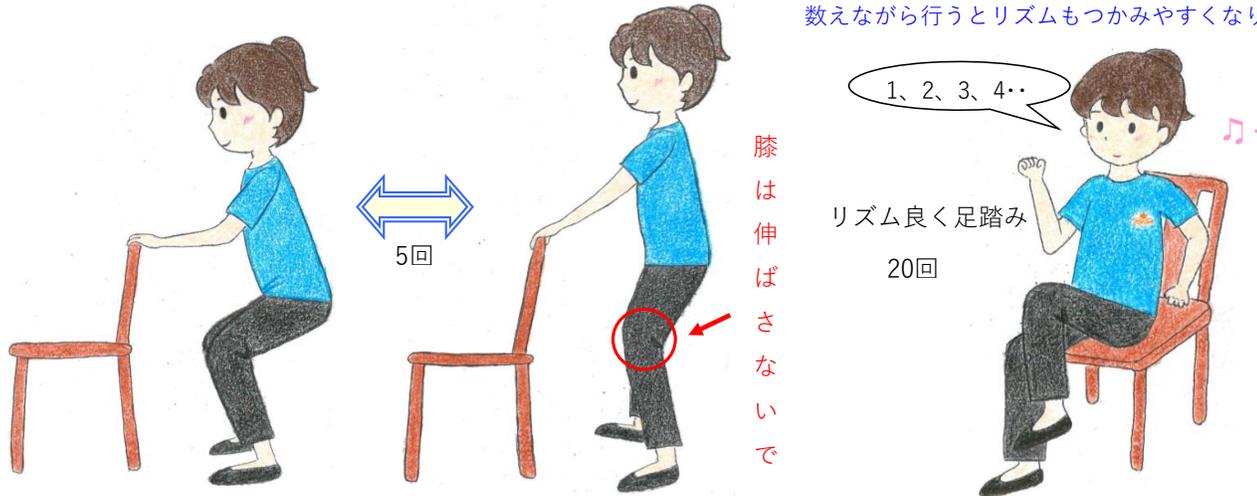
有限会社 てごころ  
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町  
0466-54-8837  
てごころ鍼灸マッサージ 治療院新羽  
045-716-8814  
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前  
045-410-8541

～ 手からこころへ、心から手を ～ 

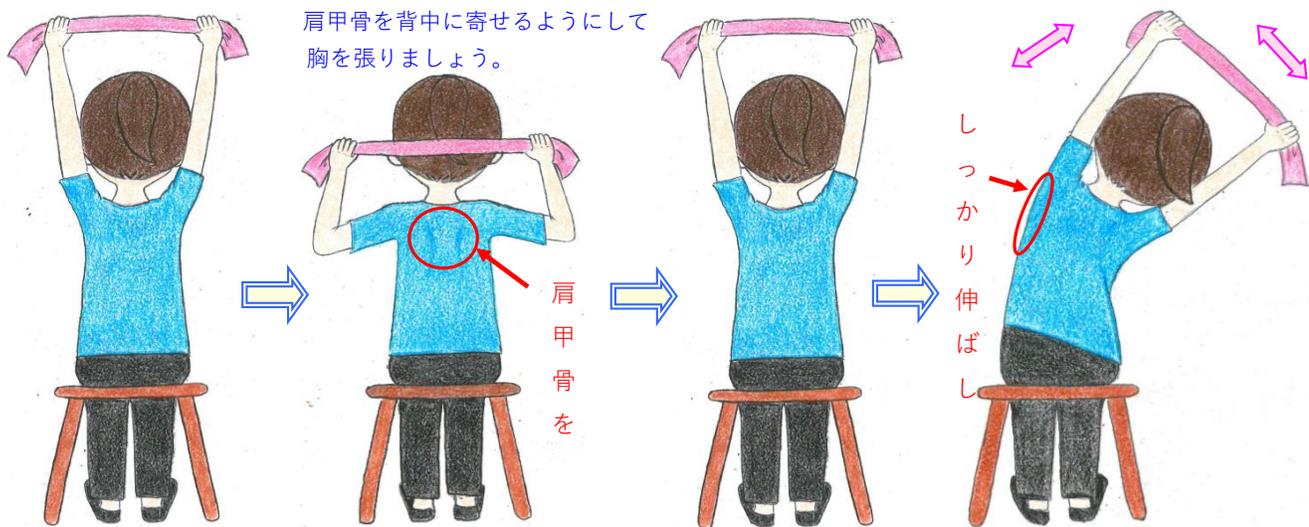
## 適度な運動やストレッチを行きましょう！

1日に10分程度の体操をするだけでも良いですから、運動の習慣をつけましょう。

- ① 足を肩幅に広げて膝を曲げ、中腰の状態から腰を落とします。② 座ったまま足踏みをします。  
息を吸いながら腰を落とし、息を吐きながら中腰まで立ち上がります。足踏みに合わせて腕も一緒に振ります。  
数えながら行くとリズムもつかみやすくなります。



- ③ タオルを肩幅程度の位置で持ちゆっくり上に上げます。④ 再びトに上げて体を右に横にゆっくり倒します。  
次に頭の後ろを通すようにタオルを下ろします。トに戻し、次は左に倒しましょう。



## ツボを刺激して免疫力を高めよう

(自律神経を整えるツボ)

● がツボの位置です



免疫力アップに効果的なのが「井穴(せいけつ)」というツボを刺激すること。自律神経のバランスを整えるツボとして知られています。ストレスで交感神経が緊張状態にある人は、副交感神経を刺激することで自律神経のバランスを調整し、病気を予防したり症状を改善したりすることができるのです。

親指と人差し指で爪の両脇をはさんで少し強めに押しもみ、気持ち良いと感じる強さで1本1本丁寧に指圧します。1日に2、3回程度。

爪をきつく押ししてしまわないように注意しましょう。

