

# 健康だより 第5号

春江病院 ヘルスケアプロモーション委員会 2020.3



春は、ぼかぼか陽気に、菜の花などのカラフルな景色。ワクワクする季節なのに、何か肌も心もからだも不安定…そんなふうにしたことはありませんか？

原因のひとつに、春特有の気温差がもたらす「自律神経の変調」があります。自律神経のバランスを整える＝免疫機能を正常に保つこと、です。

## 今回のテーマ：免疫力をアップしよう！



### そもそも「免疫力」って？

免疫力とは、外から侵入した病原体などを監視して、撃退する抵抗力や回復力のことで、体中で働いています。

免疫力を  高めるためには・・・

### ①温活（腹式呼吸&深呼吸で体温を上げる）

呼吸すると筋肉が動き、筋肉が動くと体温が上がります。

腹式呼吸をすると、身体の中で最も大きな筋肉＝横隔膜が動くので、高い発熱効果が望めます。

男性は腹式呼吸、女性は胸式呼吸が多く、女性は特に呼吸を意識しましょう。深呼吸は腹式なので、1日数回されることをお勧めします！



### ②巡りの改善（ツボ刺激で静脈の流れをよくする）

ツボを刺激すると滞りがちな静脈の流れが改善されるため、全身の血流が上がり、巡りが改善されます。そうすると、むくみが解消され、体温もアップ。ツボは末端に多く、末端は冷えやすい部位でもあるので、刺激することで冷え対策にもなります。

爪のマッサージのしかた



爪の生え際は血管の折り返し地点で、

爪もみは血流改善に効果的★

### ③笑う

笑うと副交感神経が優位に働きます。



たとえ、つくり笑いでもそのような効果がみられる、と言われています。

普段から意識的に口角をあげて、ニコニコ顔を心がけて下さいね◎

### ～5秒で分かる「冷え診断」～



#### 朝、布団の中でお腹に手を置く

起き抜けで布団に寝たままの状態、脇の下に手のひらを挟み込む。次に、脇の下から外した手を、お腹の上にじかに置いてみる。



→脇の下よりお腹の方が冷たいと感じたら「冷えている」

※起き抜けで布団に入った状態では、本来、脇とお腹は同じ温度のはず。

脇よりお腹が冷たいと感じたら、内臓も冷えている証拠です。



#### 目を折り曲げて、ふさぐ

場所や時間を問わず、自分で目を折り曲げてみる。



→痛いと感じたら「冷えている」

※冷えていない人は、さほど痛みは感じないもの。飛び上がるくらい異常な痛みを

感じる人は毛細血管まで血が通っていない状態。つまり、冷えている可能性大。



#### 朝の寝相を確認する

朝起きた時の場所と姿勢をチェック



→寝た時と同じ場所、同じ姿勢で朝寝ていたら「冷えている可能性大」

※寝相がいいのは冷えている証拠。人間は、寝ながらいろいろな姿勢をとり、体のコリや疲れを取ろうとします。体温によって布団が温められるので、その暑さから逃れるために、寝る位置を変えながら寝ます。しかし、体が冷えていると布団が温まりにくく、姿勢を変えたくて寝返りをしても、移動した場所の布団が冷たいため、また、元の位置に戻ってしまいます。

### 【健康クイズ】

もっとも長生きできる睡眠時間は何時間でしょう？

①7時間 ②8時間 ③9時間 (答えは次回のお便りにて)



【前回の健康だより（第4号）の答え；①50滴】