



免疫力を高めよう



ストレスを感じると、免疫細胞を抑制するホルモンが分泌され、免疫力低下の原因になると言われています。新型コロナウイルスの影響で、これまでの日常が変化し、家にいることも多くなりました。人間は、本来「変化」を嫌います。その理由は、現状を変えることによって「何かを失うかもしれない」という不安が「何かを得られるかもしれない」という期待を上回るからです。

そのため、「変化」を避ける。つまり、現状を維持したいと思うようになるのです。

しかし、今回の新型コロナウイルスによる『新しい生活スタイル』は、変えたくなくても変えなければいけない時がきています。

自分が望んでいない「変化」に敏感に反応し、ストレスが溜まりがちになりますが、そんなときにオススメなのが**泣く事**です。泣くと、リラックスしている時と同じ副交感神経が優位な状態になり、脳が癒されて精神的なストレスが解消されます。さらに、その効果はおよそ1週間続くので、後から来るストレスにも強くなります。また、泣く以外に**笑う事**もオススメです。

笑う事でリラックス状態になり、ストレスホルモンの分泌量が低下していくそうです。

それでは…免疫力を高める方法とは？	
① 適度な運動で免疫力アップ	少しきつい程度の運動は、血流を増やす効果があります。すると、免疫細胞が作られる骨髄への血流が増えます。
② 40℃前後のお湯に入浴して免疫力アップ (副交感神経を優位にしていこう!!)	自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があります。この2つのバランスが大事です。「副交感神経」の方が優位であると唾液中の免疫物質が増えます。
③ 質の高い睡眠で免疫力アップ	眠る事で免疫力は高まります。その中で重要なのは、「睡眠の質」です。質が良ければ、リラックス状態なので、血流が良くなります。
④ 食事で免疫力アップ (オススメ食材とは?)	「きのこ」β-グルガンは免疫細胞に刺激を与え活性化「生姜」加熱すると、免疫力向上のショウガオールという成分が生成されます。

園でも、子ども達と一緒に免疫力アップが行われています。

【あいうべ体操】 やり方はとても簡単！大袈裟に口を動かして「あー・いー・うー・べー（舌を出す）」と言うだけです。現代では口呼吸の人が増えている、と言われています。

口呼吸は身体に良くない、というのをご存知の方も多いと思いますが、「あいうべ体操」をすることで、口の周りや舌の筋肉が鍛えられて、口を開けっ放しにならなくなり、鼻呼吸になる。つまり口を閉じることで病気が身体の中に入ってくるようになる。

そうすると色々な病気の予防にもなるし、虫歯や歯周病の改善にもなるそうです。

『自律神経を整えて病気を治す！口のたいそう「あいうべ」』（マキノ出版ムック『壮快』特別編集）みらいクリニック院長 今井一彰

【ぼんやりタイム】 何も考えないで、目を閉じてぼんやりする時間…つまり、瞑想タイム。脳は常に動いていると記憶を蓄えておく大脳皮質が忙しい状態にあり、ぼんやりすることで海馬から大脳皮質へと記憶をすることがスムーズに運ばれるそうです。

ぼんやりすることは「何もしていない」などの、良いイメージがないかもしれませんが、意識的にぼんやりすることで「脳の活動を高める」ことになり『記憶力が上がる』『能率(効率)が上がる』『ストレスが解消される』効果があるそうです。

今は、何が起きるか予想のつかない時代になってきています。そのためにも免疫力を高め柔軟に対応出来る心と身体を作っていきたいものです。
(橋本)

