

新型コロナウイルスに対する心と体の免疫力をつける

一般社団法人日本産業カウンセラー協会
シニア産業カウンセラー・協会スーパーバイザー 西田治子

■皆さんはどのように過ごしていますか？

4月7日に**緊急事態宣言**がなされました。外出自粛がさらに求められ長期戦になりそうです。家にこもってばかりいると「不安」「恐怖」「怒り」「悲しみ」「落ち込む」「パニック」などの陰性感情が多くなり、持続されると私たちの**免疫力**はダウンしていきます。ウイルスへの免疫力(抵抗力)をつける生活をしましょう。

■起床後は・・・どうしていますか？

外出しなくても通常と同じ時間に起きるようにしてください。自宅に居るからと言ってだらだらお昼まで寝るのはおすすめできません。日頃生活が不規則だった方はこの時期に朝の光と共に起床し**規則正しい生活リズム**を取り戻しましょう。不規則な生活は、ホルモンの分泌や酵素の働きも乱れ、体調を崩しやすくなります。

目が覚めたら布団のなかで大伸びをします。出来る方は**腹式呼吸**(鼻から6秒位かけてゆっくり息を吸う、この時お腹はふくらみます。次に、口から7秒位かけてゆっくり息を吐く、この時お腹はへこみます)で行ってください。

洗面所などでは鏡を利用しましょう。目を大きく開けたり閉じたりを5回～10回します。口角を上げたり下げたり、口を大きく開けて「アエイオウ」を一語一語一ゆっくり意識する。舌も思い切り「べー」と出す。この時も両手はおへそから10cm 位下の丹田に当て、**腹式呼吸**で行うと効果は倍増します。鏡を見て**笑顔**を5、6回作るのも心身に良い影響を与えます。これらの動作は**弛緩法**や**笑いの効能**になります。

腹式呼吸は**血行を良くし、血流を良くし、体も温かくなり免疫力もアップ**します。他にもいろいろあります。自分にあったものを行ってください。

■食事で免疫力をあげましょう

外食が多く栄養のバランスが崩れている方も多いと思います。**糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル**の**5大栄養素**をもう一度見直し、バランスの良い食事を家族皆で作り、ゆっくり楽しんで味わってください。**免疫力を発揮するために必要な食品**として**納豆**など**発酵食品**などが言われていますが、全栄養素のバランスのとれた食材を摂ってください。

そして**ゆっくり**食べてください。**食事は食べる順番**が大切です。血糖を上げないために、**野菜やキノコ類**→**たんぱく質**(肉、魚、豆腐など)→最後に**糖質**(ごはん、パン、めん類など)を食べます。食事は一口、口に入れたら箸を置き、ゆっくり**30回**かみます。口の中の食べ物がなくなったら、一口食べ、箸を置き**30回**かむ。これを繰り返していきます。健康診断面談時に「食事は**30回かむように**」と注意され

ますが、このように食事をする、最後の主食の頃には結構満腹を感じ主食(糖質)の量が減ります。免疫力をつけるために、「ゆっくり」「きちんと食べる」「体を温める」が必要です。これらの部分は**食事療法**にもなります。

■家の中でできる「カラダづくり」をして免疫力をアップさせましょう

免疫力をあげる最強のものは**有酸素運動**であるウォーキングですが、戸外に出られなくなったら家の中でもできる手軽な運動をします。

TV や配信動画などによる運動の紹介も沢山のされています。タオルを使った**肩甲骨**づくり。村田諒太さんが紹介していた「両手の指を目で追う目のトレーニング」。一緒にやってみると、背中、目、頭までスッキリしました。他にもオリンピック選手、サッカー選手などいろいろな選手が家でできる運動を動画発信しています。

自分にあった自分にできる、**スクワット**、**体幹づくり**もしてください。少し負荷をかけてやりましょう！

この時もゆっくり腹式呼吸で行うと免疫力をあげる**有酸素運動**になり**血流**がよくなります。

■コミュニケーションを取って免疫力をあげましょう

緊急事態宣言がなされてから「買い物しか行かない」という人も増えてきました。テレビを1日中見ているという人も多く、「もう耐えられない」という声をききます。この時、大切なのが人間にとって欠かせない**コミュニケーション**です。電話をする、ライン(LINE)など SNS を使って会話する、サイトに自分の思いを発信する、など家族や友人、仕事上の関係者、などと意識してコミュニケーションを取るようにしましょう。自分の思いをきいてもらうことは、**カウンセリング**を受けているのと同じような効果があります。

■心の健康を守る感情は・・・

ストレスが溜まると**感染症**への抵抗力も弱まると言われています。

好きで楽しいことをやって**ストレス**解消をしましょう。

音楽を聴いたり、歌をうたったり、ペットと遊んだり、アロマなどの香りを楽しんだり、お笑いを見たり、可笑しいときは**大声を出して笑う**のもいいですね。YouTube などによるコンサートや体操や運動、犬や猫などの**動画配信**によって楽しむこともできます。

一緒に歌ったり、踊ったり**気分転換**にもなり楽しい時間です。好きで楽しいことをやっている時が**心の健康**にとって**最高の栄養**になります。

心の健康に良い影響を与える感情は「嬉しい」「楽しい」「ほっこりする」などの**陽性感情**です。陽性感情が増えると**免疫力**もあがっていきます。

■メンタル不調になったら・・・

緊急事態が長引くと不安や恐怖で一杯になり**メンタル不調**になるかもしれません。

落ち着きがない、やる気が出ない、寝つきが悪い、寝られない、睡眠の質が悪い、心が晴れない、落ち込む、胃痛がある、食欲がない、元気がない、イライラする、パニックになっている、暴力などの問題行動、などこのような症状が2、3週間過ぎても続くようであれば、一人で抱え込まないで他人に相談しま

しょう。

面談カウンセリングが良いですが、それが出来ない現状では**電話相談**や**オンラインカウンセリング**を受けてください。その時は**安心で信頼**できる場所を選んでください。

■最後に

新型コロナウイルスに対する対応は長期戦になりそうですが、**私たちは今をどうにかしなくてははいけません**。許される空間で少しでも快適に過ごし自分で自分を守るセルフコントロール(自律)することが求められます。1日の自分のスケジュールを作ったり、いつも通りの規則正しい生活を送るようにしてください。自分の気持ちが不安定になったら、まず呼吸法をして心(脳)を安定させ脳に酸素を送り込み、血流を良くして免疫力を高めるようにしてください。