

一人一人の頑張りが「命を守る行動」に?

震災、それ以外の災害、そしてコロナ禍、どうすることも出来ない事に思えるのですが、自分の命は自分で守る術を持ちましょう。

非常時の備え

2月13日の地震、揺れましたー 長く感じました。「東日本大震災3.11」から10年... 怖く感じた方もいたことでしょう。記憶が新しいうちに、非常時の為の備えを確認しておきましょう。個々に必需品の違いはあります。「自分にとって必要なもの」は何か、この機会に考えてみましょう。非常用持ち出し袋、すぐ持ち出せるように玄関の傍に、有りますか? 携帯や財布など日常使っている物は、帰宅したら常に1カ所にまとめて置いておく夜は枕元に置く習慣をつけましょう。

春の火災予防運動

3月1日~7日
住宅用火災報知器は命を守る大切な機器です。意外な場所からの火の手が...と言われています。電気器具が多くなり、タコ足配線や隠れた場所! コンセント接続、プラグの埃などに注意「水分や埃の付着」「電気ストーブに布団等の接触」など、電気での要因が増えているとのこと。埃の溜まりやすい箇所の清掃や「火の用心、」確認をもう一度。

コロナに負けない身体づくり

免疫力をUPさせよう!
免疫には、自然免疫と、獲得免疫があり、免疫力を上げるとは、これらの免疫細胞を活発化させてしっかり働けるようにするという事です。免疫の働きは、加齢や生活習慣の乱れにより、自覚症状がなくても知らず知らずのうちに免疫力を低下させているかもしれません。血行を良くすることが免疫アップにつながると思われます。簡単にできることから始めてみましょう。

コロナに負けない体づくり一例

準備は「東洋防災」を参考に

枕元に
携帯電話 充電器
身分証明書 眼鏡 笛

貴方に必要なもの... 持ち出し袋に入れましょう。
発想の転換
2泊3日の旅に行くとき 持参する必需品は何? 山の中で迷うこともあるかも。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、自粛要請を余儀なくされ、怖さと諸々のストレスに閉口されていることを行います。東京都としても、コロナを封じ込める為に、一人一人の心構えと行動に重きを置いていることと思われまます。二月中旬に配布させて頂きました「マスクとハンコジェル」これは、東京都の「新型コロナウイルス」感染拡大防止普及啓発事業助成金を申請し、皆様方のお手元へお届けしたものです。

マスクや手指消毒液等は、既にお持ちのことでしょうが、コロナとの戦いは長期戦になることも考えられます。この助成金は、「感染予防のために必要とされるものであること」を趣旨としております。一般的ではありませんが、これらの品は必需品です。不要と思われる方もおられると思いますが、ヨーカドーで使い易そうな品を調達。普通サイズのみで申し訳ないのですが、一戸当たり、三千五百円程度の商品です。有効に使って下さい。この他に行事や会議の時に使えるよう非接触型体温計を二個と消耗品を購入しております。同包のチラシは東京都からお願いです。皆様ご承知の内容ですが再確認の為に、目のつくところ...「あーもう捨てちゃった」と思われる方は、脳裏に焼きつけていることでしょうか。

新型コロナウイルス 感染対策の要点

- ・家に帰ったら、すぐに手洗い
- ・食事の際は、静かに
- ・会話する時はマスクをつける
- ・換気を十分に
- ・手が触れる場所などの消毒
- ・タオルなどを共用しない
- ・高齢者、病気療養中の家族にうつさない

※最終審査を経て入金となります。
自治会長 大月

一人一人の頑張りて 収束をつかもう



【マスク ハンドジェルの進呈】

この助成金は、「感染予防のために必要とされるものであること」を趣旨としております。一般的ではありませんが、これらの品は必需品です。不要と思われる方もおられると思いますが、ヨーカドーで使い易そうな品を調達。普通サイズのみで申し訳ないのですが、一戸当たり、三千五百円程度の商品です。有効に使って下さい。この他に行事や会議の時に使えるよう非接触型体温計を二個と消耗品を購入しております。同包のチラシは東京都からお願いです。皆様ご承知の内容ですが再確認の為に、目のつくところ...「あーもう捨てちゃった」と思われる方は、脳裏に焼きつけていることでしょうか。

東京都に申請
審査
交付決定
購入配布(自治会立替)
チラシ作り
これらの作業を終えて、お手元に届いております。

◎配付済資料の作成と送付
申請書 決算報告書等
購入品 配布品の写真添付

免疫力を上げるための1番簡単な方法、それは笑うこと

笑うと副交感神経が優位になる ⇒ リラックス効果抜群

我が家の健康法

—手作り黒にんにく—

私の家では5年前から自家製「黒にんにく」を作って毎日、一かけらを食べています。「黒にんにく」はポリフェノール含有量が豊富なため抗菌作用がありインフルエンザやコロナウイルスにも強い気がします。毎年1~2回は風邪で熱を出していた私ですが快調です。風邪を引くと、発熱・嘔吐を起こしていた孫も、「黒にんにく」を食べ始めてからは一回もひきません。「信じて食べれば、...」で、怖いもの知らずで作り続けています。コロナやインフルに負けないためにも。

＜作り方＞
(1キロ強のにんにくを使用の場合)

- ① にんにくは皮のついたまま炊飯器に入れる。
- ② 保温スイッチを入れるだけ
- ③ 蒸らし時間10日~12日程度 (大きさにもよりますが出来上がるころは程よくネっとり感が出る。)
- ④ ギャルに入れ外で天日干し、半日程度で大丈夫です。

※常温保存可ですが、夏場は冷蔵保存がベター。わかりにくい時は聞いて下さい。 <ロン>

代謝や体温を上げることが、免疫力を上げることに繋がります。体温36.5℃程度が、免疫細胞が正常に働くのに環境が良いということになります。体温下がる⇒血流が滞る⇒白血球の動きや働きが悪くなる ⇒ 免疫力が下がる。入浴は血行を促すが、冷え体質の改善は難しい。食事入浴 軽い運動で、体温を上げることができる。動くことで、筋肉に熱を発生してもらい、深部体温を上げることで体調を改善しましょう。

NHK 「あさイチ」より

♥10分でほかほか “スー・ハー” リラックス法

- ① 椅子に座り、目を閉じて両手を太ももの上に置く。
- ② ゆっくりと息を吸いながら手足の指の力を入れる。
- ③ ゆっくりと息を吐きながら手足の指の力を抜く。
- ④ それを10分間繰り返す。

ゆったりとした服装で足元に寒さを感じないよう、緩めの靴下をはか床にタオルを敷く。布団の中で横になって行っても大丈夫です。冷えの改善には1日2回をお勧め。体温が1℃上昇することで、血行も良くなり、免疫力は30%、代謝は13%UPすると言われています。口腔ケアができて免疫力UPと同時に誤嚥を減らすお口の運動になるとのこと。

白湯(さゆ)は、内臓を温め、免疫力のアップにつながる。水から沸かすだけ。沸騰したら更に、10分くらい弱火で沸騰を続ける。適温は熱めがいい。ゆっくりと飲むことをお勧め。

窮屈な気持ちになり勝ちの日々、ストレスを溜めないように。暖かくなりました。もうすぐ春です~

校正/佐藤・編集責任/大月(恵)

血行が悪くなる要因

- ・油分、塩分の摂り過ぎ
- ・下着の締め付け きつい靴
- ・身体冷え、低体温
- ・運動不足
- ・不規則な食生活や偏食
- ・化学物質の過剰摂取
- ・夜更かし ・喫煙

舌の表面についた白い苔のような舌苔(ぜったい)は、細菌、食べかす等が付着したものらしい。
【バタカラ発生運動】
早口言葉で、「ハンダのタカラモノ」これを10回繰り返す。口腔ケアができて免疫力UPと同時に誤嚥を減らすお口の運動になるとのこと。

睡眠中は副交感神経が優位になり、リラックスできるので免疫細胞が非常に活発になります。質の良い睡眠とは、「途中で目覚めることなく朝まで安眠できる。」「目覚めが良く、起きてすぐに動ける。」「日中に眠気が出ない」などの条件を満たす睡眠です。」

- ・毎日同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る。
- ・寝る前にTV やスマートフォンを見るのを止める。
- ・寝る直前に食べない。
- ・入浴は、寝る2~3時間前に済ませる。
- ・朝日を浴びる。
- ・朝食をしっかり取る。

腸内環境を常に良好な状態にすることで免疫細胞が活性化。そのためにはバランスの良い食事、善玉菌を増やす食物繊維や発酵食品を積極的に摂ることが大切。免疫細胞はウイルスと戦うとき、多くのエネルギーを必要とします。善玉菌は免疫細胞と協力して悪玉菌の侵入、増殖を防ぎ、有害物質を体外に排出するサポートをしています。善玉菌が多いと、免疫力が上がり、さらに善玉菌が増える。そうなることで、日和見菌(ひよみきん)が善玉菌の味方につくため、免疫細胞がより一層活発に働けるようになるのです。しかし、悪玉菌が増殖し、日和見菌が悪玉菌の味方につき始めると、免疫細胞のサポーターが少なくなるので免疫力が落ちてしまいます。だからこそ、腸内環境を整えて免疫力を上げる。善玉菌 日和見菌 悪玉菌

体温を保つための日頃の習慣で免疫力UP

食事に気を配り腸内環境を整えよ

サバと大葉の“のつけ丼”鯖などの青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸、血液をサラサラにして血行を良くする働きがあります。豊富な鉄分を含む大葉と一緒に食べれば、温め効果がアップします。