

少しずつ吹く風が冷たくなってきました。11月は、からだはまだ寒さに慣れていなくて、かぜをひきやすい時期でもあります。衣服の調節や、汗の対策にも気を配って、元気に過ごしましょう。

**はやめ はやめの
かぜ対策**



手洗い・うがい


空気中に飛んでいるウイルスが直接のどに入る以上に多いのが、手についたウイルスが口に入るというパターン。口に入る前に、手から洗い流してしまいましょう。

有酸素運動

ウォーキング等の軽い有酸素運動をするのがオススメ。血行が良くなり、暖房に頼らずにからだを暖める能力をつけることができます。

マスク

冬は乾燥しやすく、のどが痛むことが多くなります。なるべく口呼吸によるのどの乾燥を防ぐために、マスクをつけましょう。



温度・湿度

ウイルスは高温・多湿に弱いのですが、部屋を30度位に上げてしまうと、からだの抵抗力がなくなってしまいます。部屋の湿度もできれば60%~70%位にしましょう。

睡眠

十分な睡眠をとることは、かぜ予防の中でも大変重要です。目には見えないけれど、夜、からだの中では、免疫を高めるリンパ球が増えるのです。この時、からだはゆっくり休んでいることが大切なのです。

ストレス解消

ストレスは免疫力・抵抗力を低下させます。また、からだのストレスだけでなく、ココロのストレスも影響があります。ある医師によると、はりつめた気持ちが急にゆるんでしまった時や、心が深く傷ついた時、人はかぜにかかりやすくなるそうです。

栄養バランス

かぜを治すにはビタミンCが必要です。ウイルスにあらされた細胞の再生を、1~2週間で回復するように助けます。ただし、本格的なかぜの時には、通常の5~10倍の摂取が必要です。



《かぜにきくしび》 身近な食材には、かぜの症状をおさえる効果があります。

- ★ **のどが痛い時** ⇨ だいこんあめ (ビタミンCとミネラルがたっぷりとれる)
 〈作り方〉①だいこんを1cmの角切りにして、容器に入れて上からハチミツをかける。
 ②だいこんが浮いてきたら、上の部分をそのまま又はお湯に溶かして飲む。
- ★ **鼻がつまる時** ⇨ しょうが汁 (血行をよくしてからだを温める)
 〈作り方〉①しょうがをおろして、その汁を器に入れて熱いお湯を注ぐ。
 ②これに黒砂糖かハチミツを加えて、よくかき混ぜて飲む。
- ★ **寒気がする時** ⇨ くず湯 (からだを温めて寒気をしずめてくれる)
 〈作り方〉①くず粉小さじ1杯をカップ1杯の熱湯に溶かし、透明になるまでよくかき混ぜて飲む。好みで砂糖やハチミツ、おろししょうがを加えてもよい。

