

情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情宣部

免疫力アップ!



コロナに負けない体づくり!

今年8月13日、東京都の新規感染者数は最多の5,908人を記録しました。当時、政府の新型コロナ分科会の尾身茂会長は感染抑制のため「人流の5割削減」を国民に要請しました。専門家の一部は都市封鎖（ロックダウン）の必要性も唱えるなど、人の流れを断つことがカギとみていました。

その後、新型コロナウイルスの感染爆発は急激に収束していきました。ワクチン接種や人流の増減だけでは説明がつかない中で、感染の「120日周期」という新たな仮説が加わりました。これを学習した人工知能（AI）が唯一、人流増加でも感染者が減ると予測していたといいます。周期のメカニズムは不明ですが、AIによると、第6波は来年1月中旬から2月の到来が予想されています。

間もなく寒い冬を迎えます。引き続き免疫力を高めてコロナに負けない体づくりをしよう!

“免疫力アップ”のおさらい

腸内環境を整える

- ・発酵食品を食べる…腸内に善玉菌を増やす
- ・食物繊維を摂る…善玉菌のエサになる



体温を上げる＝血流を良くする

- ・軽微な運動を定期的にする
- ・お風呂に沈む



【腹式息止め深呼吸】

お腹をふくらませながら、鼻からゆっくり空気を吸います。副鼻腔で加湿された空気が気管支や肺胞内壁の繊毛の免疫機能を働かせます。2～3秒息を止め、お腹をへこましながら、口からゆっくり吐き出します。お腹を大きくふくらませ、へこませる呼吸は、身体が一番大きな筋肉である横隔膜が上下にしっかりと動き、汗が出てきて体温を上げます。

新型コロナウイルスを正しく恐れ、決して侮らない!

継続して新型コロナウイルス4つの重点課題に取り組もう!