カラダのトリセツ

免疫力を高めるには［呼吸編］

にっぽん放送
「健康あるあるWonder4」
でおなじみ
セブンスデー・アドベンチスト
キリスト教会が
お届けする

あなたの健康づくりをお手伝いします

福音社の書籍

明日の健康をつくる今日の習慣
福田モニカ、福田デイビッド著
B5 判／ 144 頁　定価 本体 1,200 円＋税
健康長寿率の高い地域に共通する、かんたんに改善できるライフスタイル。健康で長生きする人たちが実践している『ミニストリー・オブ・ヒーリング』。この本に載っている生活習慣をご紹介します。

神戸アドベンチスト病院栄養科スタッフがつくる
おいしくて体にいい穀菜食レシピ
A5 判横／ 144 頁／全 64 品　定価 本体 1,500 円＋税
医学的に証明され、国際的にも注目を浴びているアドベンチスト型穀菜食レシピ。
おいしくて体にいい食事の提案です。

福音社のオンラインショップ **https://www.fukuinsha.com**

VOP バイブルスクール

ニュースタート健康講座
健康の原則についてわかりやすく学べる講座です。

真理への道講座　全 18 課
キリスト教の背景のない方のためのキリスト教入門講座です。

郵便や FAX でのお申し込みは
〒 241-8501　神奈川県横浜市旭区上川井町 846
無料 FAX **0120-335-717**
スマホ、インターネットでアクセスしたい方は
E-mail：info@e-seisho.net　**http://www.e-seisho.net**
（通信料金はお客様負担となります）

希望のメッセージをお届けする
ホープチャンネルジャパン
http://www.hopechannel.jp

■発行　セブンスデー・アドベンチスト教会

免疫力を高める生活習慣

手洗い、うがい、人込みを避けるなど、細菌やウイルスを体の中に入れないように注意しましょう。細菌やウイルスが体の中に入ってしまったときに備えて、戦うための抵抗力・免疫力を強くする生活習慣を身につけましょう。ニュースタートの 8 つの生活習慣を身につけることで感染症から身を守るのに役立ちます。

N Nutrition（栄養）
植物性食品を中心とした
バランスのよい食生活

E Exercise（運動）
人込みのない自然の中を
毎日30分程度散歩する

W Water（水）
外出後の手洗いやシャワー
お水を十分飲む。

S Sunshine（日光）
室内に日光を取り込む

T Temperance（節制）
禁酒禁煙。食べ過ぎないこと

A Air（呼吸）
空気のきれいな場所で
定期的に深呼吸する

R Rest（休息）
7～8時間睡眠をとる

T Trust（信頼）
神様を信頼する

+4S
Smile（スマイル）
SENTAKU（正しい選択）
SEIJITSU（誠実さ）
Social Support（ソーシャルサポート）

詳しくは下記 URL をご参照ください。
http://health.adventist.jp/newstart/

チェックしてみよう！
免疫力アップのためのリスト（呼吸編）

椅子に座るときに猫背になっていませんか？
□はい　□いいえ

衣服が窮屈すぎて、呼吸が妨げられていませんか？
□はい　□いいえ

落ち着いた深い呼吸ができていますか？
□はい　□いいえ

今日、お部屋の換気を行いましたか？
□はい　□いいえ

今日、短い時間でも運動しましたか？
□はい　□いいえ

1～2時間に一度、休憩や深呼吸を行いましたか？
□はい　□いいえ

１日の終わりに全部「はい」と答えられるように、意識して生活しましょう！

正しい呼吸法（腹式呼吸）

1. 背筋を伸ばして立ち、両腕を頭の上にまっすぐ伸ばします
2. 下腹部（肋骨の下の部分）を膨らませるように、鼻からゆっくり息を吸います
3. これ以上吸えないところまできたら、もう一息だけ吸い込みます
4. 口からゆっくり息を吐きながら、上半身をゆっくり前に倒していきます
5. 息を吐ききったら、さらにもう一息最後の空気を吐きだします

＊毎朝5回～10回繰り返しましょう

新鮮な空気

私たちは食物なしでも数週間、水なしでも数日間は生きることができますが、空気が無ければ数分間も耐えることができません。新鮮な空気は、私たちが生きるために不可欠であり、健康にとってもとても重要なものです。空気は呼吸によって肺に入り、空気中の酸素が血液によって肺から体の隅々まで運ばれます。酸素の交換が正しく行われていれば、体温と安静時の心拍数が下がり、また体内に侵入した細菌やウイルスの増殖が抑えられます。全身麻酔で大手術を受けた患者さんには、術後の合併症を予防するために正しい深呼吸の方法を練習させるそうです。肺を大きくふくらませることで、肺の中の細菌が炎症を起こすのを防止し、胸のまわりにあるリンパ節を圧迫してリンパ液を出すことで免疫力を上げる効果があります。また微熱のある人が呼吸のトレーニングをするだけで体温が下がるというデータもあります。病気のときだけでなく、私たちが普段から定期的に深呼吸をすることで、健康を増進させることができるのです。