

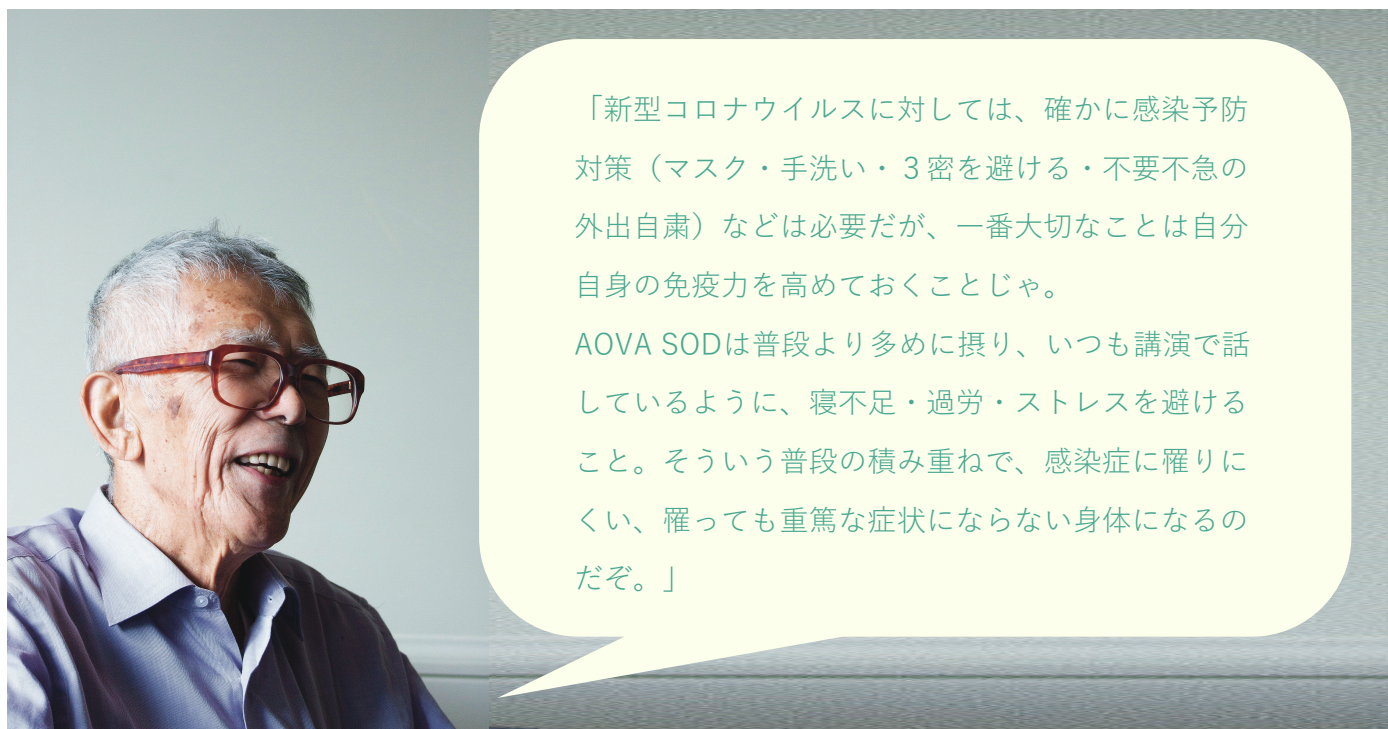


Withコロナ、Afterコロナをどう過ごすか

今回もコロナウイルスとの付き合い方について、少し触れてみたいと思います。

特に私たちが免疫について語る時、大きなサポートをしてくださっている、医療法人 修命会 土佐丹羽クリニックの院長であり、現役医師「丹羽耕三医学博士」の存在が欠かせません。

未知のウイルスへの不安が、感染の実態以上に私たちに恐れさせているとの思いから、丹羽博士にコロナウイルスへの対策についてお聞きしました。



「新型コロナウイルスに対しては、確かに感染予防対策（マスク・手洗い・3密を避ける・不要不急の外出自粛）などは必要だが、一番大切なことは自分自身の免疫力を高めておくことじゃ。

AOVA SODは普段より多めに摂り、いつも講演で話しているように、寝不足・過労・ストレスを避けること。そういう普段の積み重ねで、感染症に罹りにくい、罹っても重篤な症状にならない身体になるのだぞ。」

と、非常に明快地語っていただきました。

丹羽博士ご自身は、今年11月のお誕生日を迎えると88歳（米寿）になられます。

昨年は一時期体調を崩していらっしゃいましたが、今はとてもお元気にコメントをくださいました。

コロナウイルス感染の心配がなければ、各地のクリニックでの診察に自らあたりたいとのことですが、博士にもしものことがあった時、博士の存在を頼りにしている全国の患者さんが困ることになってしまいますから、今しばらくは高知で静かに過ごしていただきたいと思います。

そこで、私たちアオバからの免疫力の高め方をおさらいしておきましょう。

感染症が気になる今だから、免疫のことを知ろう

① 外敵を体に侵入させない お城に例えると外堀の役割

粘膜や皮膚を強くする「βカロテン」「ビタミンA」
良質なタンパク質を含む食品をよく噛んで食べる



② 自然免疫の強化 免疫細胞を強くする

笑う・温める・適度な運動をする
☆ 腕ふり体操がお勧めです！

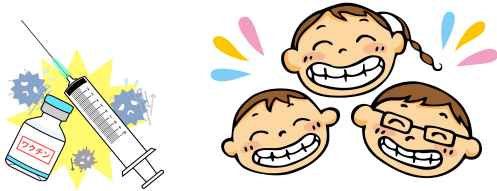


たった5分で
いつでも
どこでもできる！
オススメの
有酸素運動

③ 獲得免疫

抗体ができて同じ感染症に罹らない

ワクチンや予防注射、オプジーボも抗体医療
です。免疫細胞を強くするために、ここでも
「笑う・温める・適度な運動」が大切



④ 免疫の暴走を防ぐ

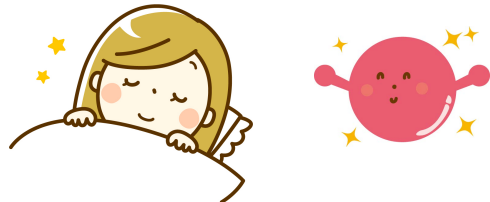
例えばサイトカインストームや
過剰な活性酸素による症状悪化防止

抗酸化栄養素をよく噛んで食べる
「AOVA SOD」の出番です



⑤ 細胞の修復をする

良い睡眠と修復栄養素
(細胞は私たちが食べたものでできています)



Withコロナをタイトルにしましたが、コロナウイルスから私たちは多くのことを学びました。終息により以前の生活に戻るのではなく、学びを生かした新しい生活スタイルが始まっています。免疫力を味方につけて、必要以上に恐れることなく、新しい時代の幕開けを感じ取りましょう。

健康に対するお悩み、 私がお答えします

前田美恵子があなただのお悩みに対応させていただきます。
お医者様に行くほどではない、
ちょっと気になる体のこと、
お気軽にご連絡ください。



前田 美恵子

一般社団法人 日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士
一般社団法人 日本予防医療協会 ADVANCE予防医療診断士
ドクターダイエット・インストラクター
一般社団法人 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師
一般社団法人 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

「ここから通信」はアオバの会員様への情報誌です

株式会社 エーオーエーアオバ
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル
TEL 03-5976-1411 FAX 03-5976-1414