

ここから通信

* アオバの会員様への情報誌 *



コロナウイルス感染予防とワクチンについて

少しずつ温かくなり、寒さで縮こまりがちだった身体がほぐれてくるように感じます。昨年から続く「新型コロナウイルス感染症」が相変わらず私たちの生活を大きく変えてしまっていますが、ようやく日本でもワクチン接種が始まりました。またもやコロナの話題で恐縮ですが、収束に至るまで、皆様にとって最大の関心事と思い取り上げてみました。

感染症の収束とはどういう状態のこと？

そもそも感染症の収束とはどのような状態を指すのでしょうか。一般的には、60%の人が感染症に罹患して獲得免疫を持つか、ワクチンにより抗体を持った時点で、急激な感染に歯止めがかかると言われています。

毎年流行するインフルエンザは、感染率も死亡率も高いのに、私たちはコロナほど恐れていません。

症状を緩和させる方法がある程度わかり、事前に自分自身の免疫を高めておくか、ワクチンを打っておくという選択肢があるからでしょうね。

このように、日々の社会生活を止めずに、ある程度安心しながらウイルスと共存共生できるようになった時を収束。そのウイルスによる新規感染者がほとんど出なくなったら終息ということでしょう。

ワクチン接種はした方がいいの？

日本でもワクチン接種が開始されることになり、丹羽博士を信頼するお客様から「高齢者なので、ワクチン接種を優先的にするにあたり、同意する書類を書くように言われた。接種をした方がいいのかしない方がいいのか、丹羽博士はどうお考えだろうか？」とのご質問をいただきました。丹羽博士のお考えをお尋ねしたところ、博士らしいお答えが返ってきましたので、皆様にシェアいたします。

「打つもよし、打たぬもよしじゃ。今開発されているワクチンの副作用は特に気にするほど強くないようだ。ただし打ったから絶対大丈夫ということでもない。副作用がでることもあるし、絶対コロナに感染しないということでもない。

今までのインフルエンザ予防接種と同じくらいの感覚でええと思うよ。」



全く同感です。私自身も68歳ですので優先接種の対象ですが、インフルエンザの予防接種も受けたことがなく、インフルエンザに罹ったこともなく、十数年風邪すらひいていませんから、コロナウイルスのワクチン優先接種は辞退しようと思っています。

ただし、お仕事柄感染リスクを下げておく必要がある方（医療関係の方や人との接触が多い方など）は立场上接種の必要がありますから、最終的には個人の判断にお任せするしかありませんね。

ワクチンの前に体調を整えて！

どなたにも言えることは、体調の良い状態でワクチン接種を受ければ副作用はあっても軽く済みます。過労や寝不足にならないようにして、もちろん AOVA SODで体調管理の仕上げをしておきましょう。ワクチン接種だけが感染対策ではないことを、再度思い出してくださいね。

1

良い粘膜づくりのための食品をよく噛んで食べる

しっかりとよく噛んで食べることで、栄養素の吸収がよくなり、いい粘膜づくりに役立ちます。



2

免疫細胞を元気にするため、身体を温め、よく笑う

お風呂にゆっくり浸かって身体を温めたり、よく笑うことで免疫細胞を元気にします。



3

腕ふり体操などの有酸素運動で細胞を元気に

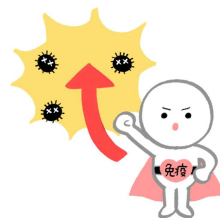
おすすめの有酸素運動。腕ふり体操など、運動不足解消に、ちょっとした運動を始めてみませんか！



4

そこにプラス AOVA SOD を1本多めに食べる

いつもよりも少し多めにAOVA SODを食べることで、免疫力を上げましょう！



ワクチン接種を受ける人も受けない人も、上記の4つの行動で感染予防対策してみてください。

Zoom 前田美恵子の「Zoom」

新 健康講座



専任講師の前田が健康講座をZoomにて開催いたします。ご自宅でお気軽にご参加いただけますので、ぜひご家族やご友人と一緒にご覧ください。

【3月 開催予定日】

2021年 3月 17日 (水) 13:30～
2021年 3月 19日 (金) 18:30～
2021年 3月 27日 (土) 13:30～

お申し込みが必要です。
健康講座の詳細は別紙のご案内をご覧ください。

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

(一社) 日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士
(一社) 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
(一社) 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師
(一社) 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

インフルエンザウイルスやコロナウイルスによる感染症、一般的に風邪と言われるものも、寒くなり乾燥しがちな冬には毎年患者が増えます。

ウイルスには細胞がないので生き物というのは変ですが、非常に賢い生物で、感染力を高めて分身を増やすために変性します。変性型ウイルスが次々登場することを前提に、ワクチンだけに頼らず、自分自身の身体の備えをしておくことが大切です。

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