

## カゼ・インフルの予防

～鼻呼吸の良いところ～

### ①フィルターがある。

空気中には目に見えないけれど、ちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいいます。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻の中に入った異物は取り除かれます。おしぼった小さな異物も粘液や繊毛の働きで知らないうちに飲み込まれ、無カになります。



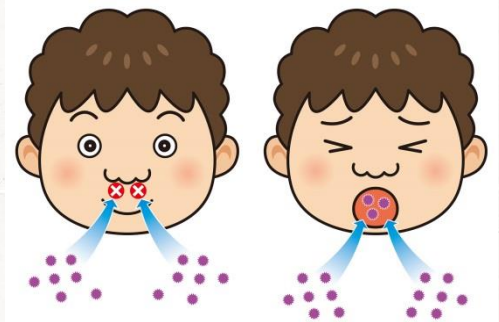
### ②加湿器のほたるきをする。

鼻の毛細血管が空気を体温に近い温度まで温め、また鼻の中は湿っているのでウイルスが苦手な高温高湿な環境をつくるのです。

- 気がつくといつも口を開けている
- 鼻がよくつまる
- 口が乾きやすい
- イビキを頻かく
- 朝起きるとのどがカサカサ

アレルギーがつかない人は喉を暖めて！

あなたは口呼吸かもしれません。



## 少しでもあたたかく...



## 温活のススメ

### 『温活』とは...

体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高めて、症状・不調から身を守る活動。

- 血行不良... 手や足(特に末端)の冷え、むくみ、肌あれ
  - 代謝低下... 全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
  - 免疫力低下... カゼ・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
  - 体が縮こまる... 肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ
- これらを改善するためには



マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽなどで外側から温めるだけでなく、次の方法も参考に...

### ①食事

にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果あり

### ②運動

体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生される

### ③入浴

シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかろう

⇒ 温活をする!

