

今こそ自律的な活動能力を身につけよう(5)

- 東日本大震災下の過ごし方を考える -

開倫塾

塾長 林 明夫

この文章は新型インフルエンザの発生が予想されたときのものですが、今回の東日本大震災に伴う学校休校時にも参考となると考え、お送りさせていただきます。是非、ご高覧下さい。

1. はじめに

おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今朝も「開倫塾の時間」をお聴きいただき、ありがとうございます。

5月に入り、とても気持ちのよい季節になりました。栃木県、群馬県、茨城県では、今盛んに田植えが行われています。田植えを前に田んぼ一面に美しく水が張られている風景を見て、外国の方はとても驚かれるようです。こんなに美しい光景はないと、日本の素晴らしさの1つとして認識するようです。私たちはいつも見えていますから「田植えの季節になったのだなあ」と思うくらいですが、外国の方や都会で生まれ育った方を見るとびっくりして「こんなに美しい光景は見たことがない」と日本を、また、私たちが住んでいる栃木県、群馬県、茨城県を高く評価してくださるようです。これも素晴らしいことであると思います。

2. 今日、現在は、現在豚から発生した新型のインフルエンザが世界中で流行っているようですので、どうしたらよいかをご一緒に考えてみたいと思います。

(1) 予防の基本は、うがいと手洗いのようです。これをぜひ正しい方法で毎日毎日行うとよいと思います。

うがいは、できればうがい液を用意していただき、3回に分けてしたほうがよいということです。1回目のうがいは、食べかすや口の中の有機物をとるために、うがい液を口に含んで強めに行います。2回目は、上を向いて喉の奥までうがい液が届くようにして15秒間ぐらいします。3回目も、2回目と同じように、うがい液が口の中から喉の奥まで十分届くようにして15秒間ぐらいします。

このように、うがいはうがい液を用意して3回に分けてしましょう。うがい液がないときは、殺菌効果があるといわれる緑茶を利用していただきたいと思います。

それから、手洗いもしっかりやっていただきたいと思います。正しい手洗いの仕方は、まず水でぬらした手に石けんを付けます。その石けんを泡立てて、手のひら 手の甲 1本1本の指の間 手のひらにこすりつけるように指先、手のひらをかくように爪の先の順で洗って下さい。そして、お医者さんや看護師さんがよくするように、手首まで洗います。

さらに、小指のよこ・親指のよこを洗い、最後に流水で石けんが残らないように洗い流します。手洗いも1回だけでなく、できれば2～3回やっていただきたいと思います。

また、拭くときは、その辺にかけてある手ぬぐいなどを使わずに、清潔な自分のハンカチで拭きましょう。

このように新型インフルエンザに対しては、正しいうがいと手洗いを励行して予防に努めていただければと思います。

- (2) もし風邪をひいてしまった場合は、あまり無理をせず家に帰って寝ていましょう。風邪には、家で寝るのが一番のようです。そのとき、1時間に1回、あるいは数時間に1回は部屋の空気を入れ換えて下さい。

食べ物は、いくら栄養のあるものでも食べたくないものを無理に食べることはありません。身体や胃に負担をかけないように、りんごのしぼり汁などを飲むだけでも十分です。元気が出るまではあまり身体の中にもものを入れなくて、果物のしぼり汁を摂るくらいにして胃の負担を軽くすることが大事です。

- (3) このようにして、自分自身で健康法を考えて、新型インフルエンザが日本国内に入ったときに備えましょう。くれぐれも慌てないことが大事ですよ。

私は平生から「いつまでも若々しく生きる」ことが大事であると考えています。いつまでも若々しく生きるためには、新型インフルエンザが国内に入ってきて大丈夫といえるくらいまで身体を鍛えるのも素晴らしい方法だと思います。

また、言いにくいことですが、風邪をひいたときは動物性のタンパク質をあまり摂らないほうがよいと思います。肉などはあまり摂らずに、野菜や果実の汁を飲むくらいにして体調を整えていくと、だんだん免疫力が高まってきます。すると、周りが大変な状況になっても、自分自身の身体を守ることができます。

3. おわりに

- (1)ところで、栃木県には温泉が多いです。ストレスをためないためにも、疲労をひきずらないためにも、1週間に1度といわず2度でも3度でも日帰り温泉に行って体調を整えることも大事ではないかと思います。

本当に素晴らしい温泉がたくさんあります。温泉に行くと、身体も楽になりストレスもとれます。それが免疫力を高めること、インフルエンザを予防することにもなると思いますので、ぜひお勧めします。

(2)また、森の中で新鮮な空気を鼻から吸うことが免疫力を大いに高めるというのも知られています。ですから、休みの日や時間のあるときに森林公園や近くの公園に行き、自然を楽しみながら新鮮な空気を鼻からたっぷり入れていただくこともお勧めします。

(3)いつまでも若々しく生きるために、ぜひ自分なりの健康法を考えていただきたいと思います。そして、頑張って新型インフルエンザに対処していきましょう。