

～肺炎を起こさない為に～

万一かかっても肺炎を起こして重症化をしないように、深呼吸して肺をキレイにしておくで炎症を起こしにくいそうです！免疫力アップする補剤をのんでいたA先生の高齢の患者さんは、夫婦とも横浜港の船（ダイヤモンドプリンセス号）に乗船して感染しましたが、すぐに陰性になり重症化しなかったと伺いました。補剤のおかげで肺炎を起こさなかったのが良かったそうです。免疫が弱い方は基礎体力をつける！ 補剤で補うのも良いと伺いました。

今出来ることをしよう！

- ・手洗い（石鹸で）20秒以上
- ・うがい（ブクブクゴロゴロ）
- ・マスク
- ・3密を避ける（密集、密閉、密接）
- ・除菌スプレーの活用



もっと出来ること！

～基礎体力をつける～

- ・十分な睡眠
- ・バランスの良い食事（ミネラル補給）
- ・運動（筋力をつけると体温が上がる）37℃
- ・身体を冷やさない（温かいものをとる）
体温が1℃下がると免疫力が30%低下する
- ・発酵食品やキノコ類をとる（腸をきれいにする）
- ・気道や粘膜を乾燥させない！



粘膜が潤うと元気パワーが
活性化すると思いませんか～？

気を付けること！

- ・必要最低限の外出
(出歩かないで)

自然治癒力を高める！

自分の身体がもっている、治る力を最大限に
高める方法をご存知でしょうか？

不明なことはご相談ください。

便秘や腸の汚れは免疫力を低下させます！

今出来ることを一つ一つやっていきましょう

負けないで！乗り越えましょう！

♡♡ おうちで頑張りましょう ♡♡



お母さん薬

ストレスを発散しよう！

☆ストレスをためると免疫力が低下します。



～普段できないことをしよう～

お子様たちとの触れ合い！

親が仕事して頑張っている姿を子供たちに

見せられる良い機会！

一緒に歌をうたったり、

お家の中で出来る運動を！



風船遊び、軽いストレッチ

有酸素運動や肺をキレイにする深呼吸を！

口をすぼめてフーと吐いて、

鼻からちょっと吸う（スッスッ）

（フーッ）と吐き出してお腹を引っ込める

感染拡大防止に！（肺や喉を潤す）

酵素のど飴やスクアレンで粘膜を潤してあげるとウイルスは肺に侵入しにくい

PH酸性で殺菌力のある酵素を

お湯割りにして飲む。酵素水で

ちよくちよく喉の粘膜を潤すこともよいですね！のど飴をなめると唾液が良く

出て、咳が出にくくなるのは私
だけでしょうか？

