

ウイルスから身体を守る!

ウイルス
対策編



1

正しい手洗い

帰宅時、調理前、食事前など、こまめに洗いましょう!

水でよく手を流し、
手のひらを石鹸で
しっかりこする



手の甲を伸ばすように
こする



指をからませ、
指の間を
洗う



親指をつかみ
ねじるように洗う



指先・爪の間も忘れずに
こする



手首をつかみ洗って、
最後に流水で
しっかりと流す



●清潔なタオルやペーパータオルで拭いてしっかり乾燥させましょう。 ※タオルは共有のものはなるべく避ける!

2

正しいうがい

帰宅したらすぐにうがいを!

のどの粘膜についたウイルスを洗い流しましょう!



- 1 うがい薬と水をコップに適量入れ、うがい溶液を作る
- 2 少し強めに「ブクブク」と口の中をゆすいで吐き出す
- 3 上を向き、約15秒位ののどの奥まで「ガラガラ」うがいをして吐き出す
- 4 もういちど約15秒位「ガラガラ」うがいをする



3

正しい換気

ウイルスを室内に溜め込まないようにしましょう!

最低1時間に1回、5分から10分の換気をする

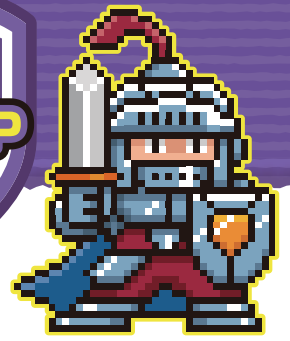


POINT

- 部屋の対角線上にある窓を2カ所開けるほうが、より早く換気できる
- 窓が1カ所にしかない場合は、窓に向けて扇風機を使うと効果的
- 窓が開かない構造の場合は、換気扇を回し続ける

ウイルスから身体を守る!

身体の免疫力UP編



どこでもすぐ出来る、ちょっと習慣を取り入れる

1 自律神経を整えて免疫力をあげる!

刺絡(しらく)療法で免疫力を高める

刺絡療法とは、指先にある様々なツボを刺激することで交感神経と副交感神経のバランスを整える治療法です。このバランスの乱れ(自律神経の乱れ)を整えることにより様々な病気や症状の予防・改善することができます。

爪をもむだけ

やり方はとっても簡単!爪の生え際にある両側の角のツボをつまむだけ!1本の指につき10秒ずつ、1日に2~3回行いましょう。
※ただし、薬指は交感神経を高めてしまうのでみすぎないように要注意。

中指

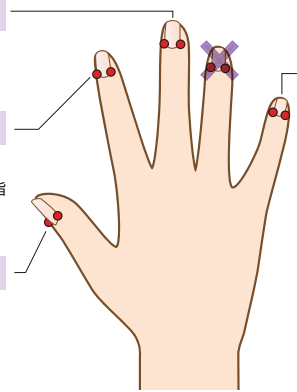
耳の症状
耳鳴り、難聴、身熱など

人差し指

胃や腸などの消化器系
潰瘍性大腸炎、クローン病、胃・十二指腸潰瘍、胃弱、歯痛、扁桃腺炎、夜泣き

親指

肺などの呼吸器系
アトピー性皮膚炎、セキ、ぜんそく、急性発熱、リウマチ、ドライマウス、円形脱毛症、ガンなど



小指

心臓や腎臓などの循環器系
動悸、腎臓病、頻尿、肝炎、手足のしびれ、ボケ、不眠、メニエール病、高血圧、糖尿病、肩こり、腰痛、老眼、頭痛、肥満、生理痛、子宮の病気、更年期障害、脳梗塞、自律神経失調症

2 腹圧呼吸で疲れない身体に!

おなかをへこませる腹式呼吸ではなく、息を吸うときも吐くときも、圧をおなかの外にかけられるように意識するのが腹圧呼吸です。おなかまわりを固くすることで、体幹と脊柱が支えられて安定します。軸が正しい状態にあると中枢神経の指令の通りがよくなり余分な負荷が減り、疲れやケガを防ぐことができます。気が付いた時に小まめに取り入れましょう。



「おなかを膨らませたまま、息を吐く」たったこれだけ!

- 1 仰向けに寝る
- 2 肋骨に手を当てる
- 3 息をゆっくり吸う
※上あごに舌をつける
- 4 口をすぼめてゆっくり吐く



肩があがらないように注意



足を上げるとやりやすく、足の角度は90°
腰の負担も軽減されます!

3 インナーマッスルを鍛えて基礎代謝を上げる!

新陳代謝がよい身体は老廃物や毒素が排出されやすく、常に細胞が適切に入れ替わっているため、免疫力が高いと言われています。インナーマッスルトレーニングで筋肉を増やすことで、基礎代謝が上がり、消費エネルギーを増やすことができます。

腰痛にも効く! マッケンジー体操

- 1 うつ伏せになり、深呼吸をしながら全身の力を完全に抜いてリラックスする
- 2 ひじを立てて上半身を起こす ※ふくらはぎから腰までの筋肉に力が入らないようにダラーンとする
- 3 両腕を伸ばして腰を反らせる
- 4 2秒くらい保ち、ゆっくりと①に戻る ※①~④を10回くらい繰り返す



※痺れや痛みが出た場合はすぐに中止してください



Youtubeチャンネルにて、在宅・テレワークの為にストレッチ動画など公開しています!



●Youtubeチャンネル

CMC 整骨院

検索



CMC GROUP