

# コロナ対策、私たちの免疫力を上げる方法！

コロナがなかなか落ち着かないまま1年半が過ぎ。

ワクチン接種された方も少しづつ増えています。

ワクチン接種をしても、変異型ウィルスの種類も増えておりますので、ワクチン接種後も油断せずコロナ対策続けていかなければですね。

インフルエンザのワクチン接種は今までずっとやっていっていませんでしたが、インフルエンザにかかったこともなく、風邪も滅多にひくことはありませんでした。

人によっては、インフルエンザのワクチン接種をしてもほぼ毎年インフルエンザになっている人もいます。よく体調を壊す人、風邪をよくひく人もおられますが、この違いは免疫力の違いだと思っています。

免疫力をあげることがホント大事だなーと常々思っています。

なので、引き続き免疫力あげていきたいと思えます！

時々、免疫力ってどうやってあげるの？って聞かれることがあります。

なので、今回は私たちがやっている、免疫力を上げる方法をご紹介します♪

私たちがやっている免疫力をあげる方法はと♪



## ①運動時間をつくる



できるだけ一日30分は運動時間をつくっています。ウォーキングやヨガなど。ひまわりにはなんちゃってジムがありますので(笑)時にはワンダーコアやウォーキングマシンを使ったり。あとライザップやモムチャンダイエットというDVDがあるので、それらのDVDを見て、運動することも。今日はこれをやろう、明日はこれにしよう、適当に飽きないように、やっています。

体を動かすと体の温度もあがるので、免疫細胞が活性化しやすいのです。そして軽い運動は副交感神経を高めてくれるので、普段生活で交感神経ばかりが優位になっている人にとっては、自律神経のバランスもとりやすくなります。いつも忙しい人、仕事に追われている人は、率先して副交感神経を高めてくださいね。

なぜなら、免疫機能は自律神経のバランスがうまくとれていると、正常に機能するのです。

ただし、過度な運動は逆に交感神経をたかめてしまうので、お気を付けてください。適度にご自分が気持ちいいぐらいの運動がいいんです。なので30分ぐらいがちょうど良いかもですよ。

## ②体を温める！体を冷やさない！

特に女性は冷え性の方も多いので、ぜひ気を付けて頂きたいですね。

これから冷房もはいつてくると、体は知らず知らずのうちに冷えていることも。

なので、体を冷やさないように羽織る物や靴下など工夫して、冷房対策は忘れずに。

先ほども書きましたが、運動することも体を温めるので大事です。体が温まると、免疫細胞が活性化しやすいのです。

あとは夜、湯船にゆっくり浸かること。体も温まり、副交感神経も優位になり、リラックスできて、まったりー。

そういうことも、免疫力を上げてくれます。

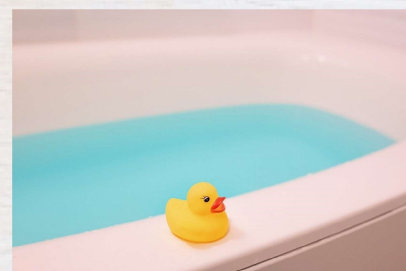
あとは私は定期的にマッサージと鍼&お灸をしていただいています。それも体がポカポカしていいんですよー。

そのせいなのか、私の平均体温36.8ぐらい？

なので、普通に37度の時もあります(笑)

体温は1度下がると免疫力30%も落ちるそうです。ということは、体温を1度上げれば30%も免疫力アップ！

昔の人より、現代人は平均体温が低いそうです。運動不足や食べ物に関係していると言われています。皆様も体を冷やさないように、血流いっぱい流して、体も温めてくださいね。基礎体温、生活が変わると、上がりますよ！



### ③食事はバランス良く いろいろな食材をおいしく頂く。お勧めは、THE日本食♪

私たちのお昼は、ほぼ毎日、玄米ご飯とお味噌汁、ぬか漬け & 梅干しは欠かさず。それに納豆と焼き魚とか、THE、日本食です。

当店はまかないつきなので、忙しくないときはそんな昼食を、スタッフみんなまで頂きます。



それ以外もひたすらバランス良く、いろいろな食材をとる。発酵食品もいろいろな野菜もお肉もお魚も植物性タンパク質も。

一方で、できればなるべく化学的な添加物が少ない物を選んで。

糖分が多かったり、添加物が多い食べ物は腸内環境を悪くしてしまい、免疫力を下げってしまうので、なのでなるべく避けて。

腸内環境をよくする食事で、免疫力も上がります！そしてよい便を出す！これも大事ですー。

### ④ よく寝る！睡眠時間をちゃんととる。



睡眠平均7時間はとっています。仕事がどんなに遅く終わっても、遅くとも12時には就寝しています。

眠れないときは、寝る前にヨガやストレッチして、睡眠導入しやすいように調整しています。最近、眠れる眠れないにかかわらず、寝る前のガラガラヨガが気持ちよくて、恒例になっています。でも終わった後、もしくはヨガ中に、そのままベッドでなく、床で寝ちゃって、怒られています(笑) 床で寝るのって意外と気持ちいいんですね。

眠っている間に体は疲れた細胞を修復してくれます。

ちゃんと修復されないで次の日も疲れが残っていると、免疫力も下がってしまいます。

理想は8時間睡眠ですが、なかなか8時間はとれません。ですが、睡眠の質もあげて、しっかり体の修復時間にしたいお思います♪

### ⑤ 自然の中で遊ぶ、リラックスする、ウォーキングする。。

ウォーキングするときは公園を選んだり、お休みの日はなるべく自然のあるところへ出かける！

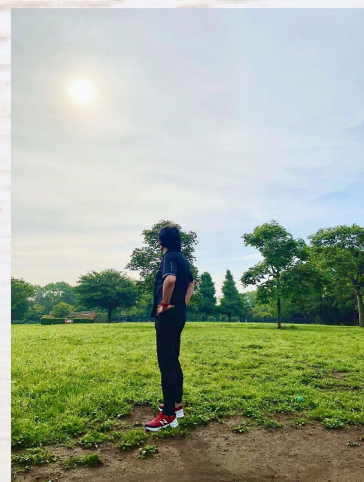
うちのオーナーは雨さえふらなければ最近毎朝、ウォーキングに木場公園へかけております。早朝の木場公園、すごいんですよ。

健康志向の人がいっぱい！お年寄りから若い人、社会人の人まで。

走ったり、歩いたり、太極拳やったり、ラジオ体操したり。その多さにびっくりです。

木場公園行くとモチベーションあがりますよー。

私もがんばるーって気持ちにさせてくれます。



そうそう、緑の中、木々があるところに行って歩くと、木々からだされるフィトンチッドの効能を頂くことができます。フィトンチッドは血圧を下げ、脈拍を落ち着かせ、ストレスを感じると出てくるコルチゾールも下げてください。

sonでもって、森林浴効果で、免疫細胞の1つナチュラルキラー細胞もたくさん増えるということです！

遠くに行けなくても、ちょっと木々が多い公園でウォーキングや公園のベンチで本を読むなどするのも良いんです。

そうやって日々、私たちは免疫力を上げて営業しております♪

皆様もこれならできるー！とか。そんなことを1つずつ ご自分の毎日のペースに取り入れて。

免疫力をあげること、増やしてみてくださいね。

# ひまわりStaff 今日の話題コーナー

前回の熊谷に引き続き、「美容師というお仕事＆私たちのこと」をいろいろ紹介できたらと。  
今回は私:Kazumi&オーナー:Hidemituの「美容師になったきっかけ＆休日の過ごし方」です！

ひまわり美容室 Kazumiです。

今回、ひまわりスタッフのことを知ってもらおう！という企画で、それぞれのメンバーの趣味や美容師としての思いをお題を決めて、じゅんぐりとブログで紹介していければとおもい。

「ひまわりスタッフ紹介 今回のお題はコレ」というコーナーを始めてみることにいたしました。

不定期ですが、ちょいちょい更新していく予定です。

ということで、今回のお題はこちら

「美容師になったきっかけとは」「お休みの時間はこうして過ごしています！」

まずは熊谷こと、くまちゃんからスタートいたします♪

## 今日のお題 くまちゃんの 「美容師になったきっかけとは」 「お休みの時間はこうして過ごしています！」



ひまわり美容室で働き始めて早2年が経ちました。

オーナー夫妻とは、私が以前働いていた美容室のオーナーと知り合  
いだったのがきっかけで、それから15年くらいのお付き合い♪

お店同士でいろんなイベントをしたり、個人的にも飲み会や旅行に誘っ  
てもらったりと、仲良くさせてもらっていました。

その後、一度、美容の仕事を離れて、今後どうしようかなあと感じてい  
たところに、タイミング良くひまわり美容室に誘ってもらい感謝です!!

それでは、今回のお題！ まずは【美容師になったきっかけ】

子供の頃、母から「お母さんは本当は美容師になりたかったんだよ～。美容師いいよねえ～」と、何度も、何度も、何  
度も聞かされたのがきっかけです！

単純な私は「美容師いいかも！」と思い、他の職業は頭にありませんでした。

母に上手い具合に洗脳されました(笑)

小学校の時には、卒業文集の将来の夢に美容師と書いたことも。

何だかスポーツ選手みたいです(笑)

美容が好きですずっとこの仕事をしてきましたが、30歳を過ぎた頃から他のこともしてみたいと思い転職!!

ですが、美容師以上に面白い仕事はなく、舞い戻ってきました♪

続いて【休日の過ごし方】

基本的にいつもと同じ時間に起きて、朝の連続ドラマ見て、植物たちにお水あげて。

おばあちゃんみたいな生活してます(笑)

おうち時間が長くなってから始めたつまみ細工をコツコツ作ったり、塗り絵や写筆に  
も挑戦してみたり。

つまみ細工はそのうち販売もできればなあと考えています♪

あと、たまに美術館や博物館に行ったり。

コロナ禍でずっと行けませんでした、やっと営業が再開されたので嬉です！

最近では、アートアクアリウムに行ってきましたよ。

入場制限されていたり、平日というのもあり空いていてゆっくり観られて快適でした。

次回は、オーナー夫妻のお話です。

付き合いの長い私でも聞いたことのない話が聞けるかも？ お楽しみに～♪



人気商品、入荷しました！

天然成分100%のDeoパウダー

汗のニオイ対策に♪ ベタベタお肌をさらさらに♪

ヘナメーカーのグリーンノートさんが作った、「エチケットDEOパウダー」当店にも入荷いたしました！

天然成分だけで作られたお肌にやさしいパウダー。  
赤ちゃんや敏感肌の方にも安心して使えます。

汗のニオイなど気になるところへ。  
汗でベタベタ痒みがでるところにも。

最近では香りが強い商品も多いですが、こちらは優しい自然の  
ほのかな香り。それでもニオイの元をしっかり抑えてくれるので、  
1日中さわやかに、ニオイも気にせず、サラサラお肌で、  
気持ちよく過ごすことができます！

直接お肌に付けるものだから、安心して使える  
無添加の植物成分100%のものが良いですよ♪

当店にはサンプルもありますので、  
お気軽に使って試してみてくださいね。

ティートリーラベンダー

ティートリーミント

各50g 税込2750円

