



被災後の身体とこころのケア

体内に十分な酸素を取り込みましょう



世界の医療団

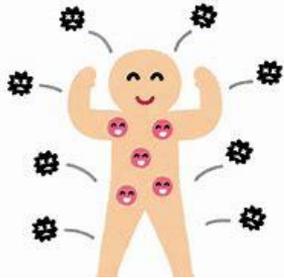
私たちの身体は60兆個の細胞から成り立っています。細胞たちが元気に活動するには、十分な酸素が必要です。



しかし、被災後の生活では、不安やストレス、安心して眠れる環境ではないこと、避難所での生活ゆえの偏った食事、活動低下などから、細胞に十分な酸素が行き届きにくくなります。



よって、いつもなら抵抗できる風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの病原菌に抵抗しきれず、普段より病気になる可能性が高まるのです。



細胞たちが元気ならば日常的に存在するばい菌への抵抗力も高まります。



それでは、

- ①病原菌に抵抗するために、
- ②細胞が元気に活動できるよう、多くの酸素を体内に取り込むためにはどのようなことに気をつければよいのでしょうか？

手洗いと歯みがきとマスク

- ・ほんの少しいつもより意識的に手洗いと消毒をしましょう
- ・外出時はマスクをつけましょう
- ・口の中もきれいに保ちましょう

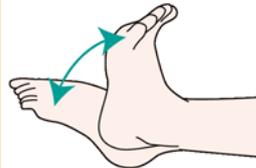


● 最も洗い残しをしやすい部分
● やや洗い残しをしやすい部分



意識的に体を動かす

- ・歯みがきの時、食事の前に口を動かしましょう



夜、眠る前に足を動かし身体を伸ばして、そして大きく深呼吸しましょう！

ストレスと上手に付き合う

ストレスを抱えると、身体もどこか重くなりませんか？心配ごとが多いと深く呼吸するのも難しくなります。**漠然とした不安**を誰かに話せると、それだけで少し

楽になるかも知れません。細胞が元気に活動するためには、**こころの安心や癒し**も大切なんです。気にかかることは、

気軽に相談してみましよう。
(こころがすこし楽になる3つのコツ参照)