



◆ 全ての不調のカギは“呼吸”にあります ◆

「肩こりがひどいので、マッサージに行ったけど治らない。」「疲れが抜けず、長時間の睡眠をとってもまだ体がダルい。」「ずっと風邪がみで、栄養剤や薬を飲んでみたけど効かない…」このような不調のくり返しは、誰もが経験していますよね。実は、痛みや発熱、疲労など、そのときに出ている症状に合わせて対処するだけでは、こうした不調はなかなか治りません。不調の根本的原因を見つけ出して、そこへ働きかけない限り、いくら治療を施しても完治には至らないのです。

本来、私たちの体には自然治癒力が備わっています。

疲労はもちろん、ちょっとした病気やケガでも

自然治癒力がきちんと働けば、十分回復できるのです。



必要なのは、体に備わった治癒力を今以上に活性化させ、根本原因の部位へ働きかけること。体を内側から変えて、回復できる環境を作り出すこと。その環境とは、回復に必要な酸素と栄養が十分に供給される状態。つまり、特定の部位へ確実に“酸素が行き届く呼吸をする”ことが大切なのです。それさえできれば硬直した部位がほぐれ、ゆるんだ部位はよみがえり、回復へと向かうはずです。

細胞の“酸素不足”が体を硬直させ、不具合のもとになる

酸素と栄養が隅々までめぐれば、回復は早まる



◆ 酸素と栄養がめぐる生活 ◆

早寝・早起きを習慣化する、食事に素材から調理する一品を加える、深呼吸やストレッチも良いですね。毎日、行動や食べたものと体調を記録すれば、気付かなかったコンディションの波や法則性が発見できます。毎日の健康観察は、体調の崩れと原因にいち早く気付けますし、規則的な生活では呼吸が深くなり、小さな不調を大きくせずに、治めていけます。栄養・運動・睡眠、その知恵を磨いていきましょう。

◆ まもなく春です♪ ◆



まもなく春が訪れ、寒さで硬くこわばっていた体が緩んでいきます。すると冬に溜め込んだ“ストレス・疲れ”や“老廃物・毒素”などが、季節がわりの不調として一緒に顔を出します。健康についてイヤというほど考えさせられる今は、いったん立ち止まり、心と体を根っこから整えなおす大チャンスです。関心はあるけれど、忙しくて難しかった事を始めてみましょう。この状況を人生の思いがけないギフトと受け取れば、健康も運氣も上げていけます。

オミクロン症状で20代・30代は、頭痛・咽頭痛・鼻水・倦怠感が高い傾向となったそうです。花粉症の季節にはオミクロン感染との見分けに戸惑うかも知れませんが、目の痒みは新型コロナでは報告がありません。また、症状の日内変動や屋内外での差異などは、花粉症特有の波がありますので、よく感じて見極めていきましょう。





◆ “今・ここ” 地域といやなが ◆

現在、感染が最も多い年代は10歳未満です。市内の保育施設では同時多発的に感染が確認され、地域の大流行でした。子育て中の皆さんは、心細さや不安も多いでしょうが、やみくもに恐れず、いつでも基本の感染対策を続けることが効果的です。その対策行為の一つ一つは「ウイルスや病原体が今ここにある」と想定し、それでも感染しない予防の方法となっているからです。

行政や園医ともスムーズに連携の取れる環境にあり、大変有り難く感謝しています。現在いやなが保育園では、準備を重ねてきた想定の下、迅速な状況把握・的確な対応で皆さまの健康を守り、安全な保育を提供するよう全力を尽くしております。体調に限らず、お困りや不安がありましたら、一人で悩まず、どうぞご相談ください。

◆ ところで発熱時の解熱剤、どうしてますか？ ◆



発熱とは、病原体が体内に入り、それをやっつけようとする体の正常な反応であることを、まず、ご理解ください。子どもの発熱のほとんどは、ウイルス感染による風邪（上気道炎や咽頭炎）です。ウイルスが原因の風邪には特効薬がありません。症状をできるだけや和らげ、本人の免疫の力で治すのが基本です。説明に書いてある「38.5℃以上」で即投与ではなく、必要性を見極める経験を重ねましょう。



- * 体の中に病原体が入ってきた時、それとたたかう白血球が働きやすい環境にするために人間の体は熱を上げています。
- * 熱はウイルスの増殖を抑える役目もあります。（ただし熱中症は除く）
- * 熱は生体防御反応。積極的に下げる必要はありません。
- * 熱が39～40℃あっても直接、脳神経に影響することはありません。
- * 熱が高いと不機嫌、眠れない、水分も摂れないといったことも。そのような時は一時的に解熱剤を利用し、楽にしてあげることは大事。
- * 解熱剤を使用する事により、数値として熱が下がることはなくても少し楽になることは多いので、使用する意味はあります。
- * 熱が39～40℃あっても元気で水分が摂れているなら解熱剤は不要です。

◆ おわりに ◆



2月は市内で今までと桁違いの感染が連日報告され、小中学校・乳幼児が通う施設では軒並みクラス閉鎖や自粛対応を余儀なくされました。数字がピークを越えて下がり始めても、特に症状が無くても、当面の間は不要不急の外出を避けましょう。マスク・手洗い消毒・食事、睡眠、運動など、基本をどうか大切にお過ごし下さい。本当に長い、緊張感の続く日々ですが、この経験はひとつ残らず全部、私たちの健康と幸せに繋がっていますから。

体調を崩されたお子さんは、また一つ新たな免疫を獲得し、たくましく成長しますように。

心が大きく揺れた保護者の皆さん、そして、感染対策の続く危機的な保育現場を、ずっと支え続けている職員の皆さんに、1日も早く、心の安らぐ日々が訪れますように。

あなたが経験から学び得たすべてを、しなやかに生きる強さに変えていけますように。

