

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

『免疫力は上げられる』主婦の友社

奥村康著 175頁 1000円＋税

著者の奥村康氏は免疫学の国際的権威だそうです。著者は、免疫力をあげるのは難しいといいます。本書では、食生活、生活習慣、ストレス解消、セルフメンテナンスの4つの領域に分けて免疫力を上げる方法が紹介されています。

- 1.食生活：いろいろなものをバランスよく、なるべく丸ごとよく噛んで食べる
- 2.生活習慣：規則正しい生活を基本に、朝太陽の光を浴び、そこそこ運動し、音楽を聴いたり歌を歌ったりしてにこにこ過ごす
- 3.ストレスに対処：仕事のオンとオフをきれいに切り替え、自分をほめることを忘れず、自分が楽しめる時間を持って、ほどほどの暮らしをめざす
- 4.セルフメンテナンス：腹式呼吸、ストレッチ、マッサージ、筋トレ

以上、4つの領域についてごくごく簡単にまとめました。次にいくつか具体的な方法を紹介します。

1.食生活

- ・キャベツ：外側の葉、芯とその周りに免疫細胞を活性化するビタミンCが豊富。ビタミンCは免疫にかかわるNK細胞を活性化させる。農薬が心配で外側の葉は捨ててしまっても芯は食べよう。
- ・玉ねぎ：スライスしたり刻んだりして15分おくとアリシンという有効成分が生成される。水につけると流れ出してしまうので、水でさらさない。
- ・ごぼう：日本では長く薬として用いられていた。皮にタンニン、クロロゲン酸などの有

効成分が多いので捨てないで食べる。また水にさらすと有効成分が抜け出してしまうので、アク対策はさっと水で流す程度にする。

- ・レンコン：免疫力アップ効果がたくさんある。ビタミンC、タンニン、クロロゲンサン、レクチンが含まれている。

- ・唐辛子：血流をよくして、体温を上げる食材の代表。体温が上がる⇒免疫機能が活発になる。

2.生活習慣

- ・決まった時間に寝起きする規則正しい生活をする。

- ・運動：おすすめは日常生活の中で歩くこと。激しい運動は免疫を下げる。

- ・首、手首、足首を温める。

- 3.ストレスに対処：ストレスを受け続けると免疫力が下がる⇒ストレスをため込まない。

- ・自分をほめるメリット

- __幸せな気持ちになる

- __自分に自信が生まれる

- __他人に優しくなれる

- __ポジティブになる

- __モチベーションがアップする

4.セルフメンテナンス

- ・腹式呼吸をして自律神経のバランスを整える。

- ・手のツボをマッサージする

- ・爪もみ：親指と人差し指で爪のつけ根をさみ、もむように10～20秒押す。1日2～3回する。薬指はしない。

- ・ストレッチ：肩まわりと足首

免疫力を上げる具体的な方法、いっぱいありますね。同様の本は本屋さんにもたくさん並んでいます。できそうなものを見つけてやってみましょう。免疫力アップして、楽しい生活を送りましょう。

この月刊サワネを、お知り合いの方に見せてあげてください、きっと喜んでいただけます。

コロナ対策

コロナ対策どんなことができるのでしょうか？

税金の納期限が通常よりも遅くなる納税の猶予、コロナ対策の貸付制度などが発表されています。一部をご紹介しますが、変更や新しい制度も多そうですので、適宜ネットなどをチェックする必要があります。

また、これを機会にテレワークなどITの利用が加速化するという話もあります。スマホ、パソコン、ネットの事業への活用を進めるチャンスだと思えます。

★相談_金融庁⇒0120-156811
【平日10時00分～17時00分】

※IP電話：03-5251-6813
新型コロナウイルスに関する金融庁相談ダイヤル：金融庁では、新型コロナウイルスに関し、金融機関のどの窓口にも問合せをすれば良いのかということの照会、あるいは、金融機関との取引に関する相談等を受け付ける。

★貸付・借入⇒日本政策金融公庫

・新型コロナウイルス感染症特別貸付
ご利用可能者：新型コロナウイルス感染症の影響を受け、一時的に業況悪化しており、次の売上条件に該当し、かつ中長期的に業況が回復し、発展することが見込まれること

・売上条件：最近1カ月の売上高が前年または前々年の同期と比較して5%以上減少している方（業歴3カ月以上1年1カ月未満の場合は別条件）

・資金使途：新型コロナウイルス感染症の影響に伴う社会的要因等により必要とする設備資金および運転資金

・融資限度額 6,000万円（別枠）

・返済期間

設備資金 20年以内（据置期間5年以内）

運転資金 15年以内（据置期間5年以内）

（注）一部の対象者については、当初3年間で実質無利子となる予定。

★個人へ貸付_厚生労働省⇒新型コロナウイルスの感染拡大の影響でフリーランスや個人事業主の生活がとくに厳しくなっていると、個人を対象とした貸付制度に特例を設け、生活資金として最大20万円まで借りられるようにすることを決定。

仕事を休むなどして収入が減った人に最大10万円を、小学校の臨時休校などの影響を受けた場合は最大20万円を貸し付け。

★納税猶予：国税庁

新型コロナウイルス感染症に罹患された場合等、個別の事情がある場合は、納税の猶予、納税の先延ばしが認められる場合もある。所轄の税務署（徴収担当）に問い合わせ。

★国の助成金・融資：事業主の経営支援一覧
・新型コロナウイルス感染症にかかる雇用調整助成金

・セーフティネット保証融資

★国の助成金・融資：休暇取得支援

・新型コロナウイルス「時間外労働等改善助成金」

小学校等の臨時休業に伴う保護者の休暇取得支援（新たな助成金制度）

ご自身でぜひチェックしてみてください。この他にもIT環境の激変に対する準備もする必要があります。ネットでの会議、セミナー、営業も広まっているようです。チャンスととらえて、健康に気をつけつつ、乗り切りましょう。