

「ククノチ研究所」presents

ククノチ通信

第2号 | 2020年12月

コラム

不安に陥ってしまう前に、
体の「免疫力」を信じてみよう！

2020年はコロナに振り回された一年でしたね。多くの方が同じようなお気持ちではないでしょうか。

コロナに関しては、さまざまな情報が錯綜しており、いまだに何が真実なのか判断が付きません。だから私は、あまり情報を追いかけないようにしました。情報に振り回されていると不安になりますし、不安によるストレスは健康に悪影響です。

病気を治すのは、私たちの体に備わっている免疫力です。薬やワクチンが病気を治すものではありません。免疫機能が正常であれば、病気に罹りにくくなり、病気になっても早く治ります。

どれだけ情報が錯綜していても、「健康的な生活を送り、免疫機能を正常に保つこと」が重要であることは、間違いのないでしょう。健康的な生活とはどんなものか？ まとめてみました。

＜健康的な生活を送るために大切なこと＞

- 食生活に気をつける（揚げ物やスナック菓子など古い油を摂取しない、冷たいものを飲まない、砂糖や添加物を控える）
- 良質な睡眠をとる（お酒を飲みすぎない、お風呂で体を温める、7時間は寝る）
- ストレスを溜めない（不安にならない、定期的に深呼吸をする、アロマを嗅ぐ）

- 運動をする（散歩や軽いジョギング、ヨガ、ストレッチ、体操、筋トレなど）
- 楽しい時間を作る（笑う、人と話す、趣味に打ち込む、音楽や動画を視聴する、読書をする、絵や文章を書く、料理など）

「笑う門には福来たる」という諺があるように、毎日楽しく過ごすことはとくに大事。何かに夢中になっている時は、不安やストレスから解放されていませんか？

健康的な生活を送り、免疫力を高め、新年を明るく元気に迎えられると良いですね。

プレゼント

「マスク用ミスト」をプレゼント！

年末年始を安心して過ごしていただくために、人気の「マスク用ミスト（特別試供品 15ml）」をプレゼントいたします！

クリスマス気分も感じられる「シベリアモミ」の天然精油を配合しました。シベリアモミの精油は殺菌作用が高く、爽快感のある甘酸っぱいような香りが特徴です。

雑菌と悪臭からマスクを守りつつ、天然のアロマで癒されてください。

＜お求めはマーノ or ネットで！！＞

◆可児市子育て健康プラザ「マーノ」

「マーノショップ」店頭にて無料配布。
数に限りがあります。

◆オンラインショップ「iJAPAN STORE」

商品の一つでも購入された方に、
マスク用ミストを一本プレゼントします。

どちらもなくなり次第終了です。この機会にぜひマーノショップとオンラインショップをご利用くださいね。

iJAPAN SHOP



YouTube



LINE



アイ・ジャパンの
公式LINEアカウント開設！

- 暮らしに役立つ情報を発信
 - お悩み相談、お問い合わせ窓口
- など、便利なLINEアカウントです。
友達登録お願いします！



LINEで
「マスクミスト」の
感想を聞かせてね！