

【今月のテーマ】**気配再考**..はつきりと見えないが漫然と感じる【気配】を考え直す機運が高まる



福山市立大学研究生で学び直し!! **連載**

# 村上 栄二です。

各種SNSやってます!

## プロフィール

意見広告

りじょう幼稚園、福山市立新涯小学校、福山市立誠之中学校、私立近畿大学附属高等学校福山校近畿大学法学部経営法学科を卒業。大学卒業後、有限会社DC開発研究所にて代表取締役のほか、大阪市議員(1期)を務める。2015年6月からは「地元へ恩返しをしたい」想いで福山に戻る。広島県議会議員。

### ざっくり言うと...

感染症対策は2年経っても変わりなく、外出自粛・ワクチン・PCRから西洋医学のお決まりパターン。予防・感染及び軽症期・中等症から重症期・回復期・後遺症者へのケアと5段階に分けてwithコロナに対する取り組みが必要ではないか? 健康を意識し、生活習慣を見直し予防に力を入れるべきではないか?

### 現状認識

感染予防は、マスク着用や接触機会の自粛、ワクチン接種などに取り組みまれてきており、全面的に近代医学(西洋医学)に頼る状況。

## 健康なからだづくりを考慮した「予防」対策が重要

- ・経済活動へのダメージが大きい「自粛」ではない「予防」対策が必須である。
- ・日常的な健康にも結びつく、食生活改善や栄養医学による免疫機能強化による抜本的予防対策が必要。
- ・発熱により免疫力は高まる。私は必ず1日1回はサウナに行く。
- ・運動と1日1万歩を歩く事で守りの自粛ではなく攻めの予防でコロナ禍を生活した。
- ・予防対策として、食生活・運動等からのアプローチで感染しても発症させない
- ・重症化させない身体づくりと免疫サポートに取り組むべきである。

### ステージに応じた統合的アプローチ

予 防		感染から発症期		中等症から重症		回復期		後遺症者へのケア	
○	養生・栄養	○	養生・栄養		養生・栄養	○	養生・栄養	○	養生・栄養
△	現代医学	△	現代医学	△	現代医学	△	現代医学	▲	現代医学
△	伝統医学	○	伝統医学	○	伝統医学	○	伝統医学	○	伝統医学

- ・食生活=腸内環境を良好に。和食を基本とし発酵・緑茶・よく噛んで腹八分
- 運動=適度な日光浴と運動習慣、特に下半身筋力維持向上で代謝アップ
- 栄養=ビタミンCとD・亜鉛必須。マグネシウム、セレン、ケルセチン等も意識を。
- 漢方等=免疫サポート有効活用漢方類と5-ALAなど。
- 要注意=加工食品、甘いモノ、油物を控える。冷たいものを取り過ぎない。
- ・ワクチン接種については、その効果だけでなく一定のリスクや、ウイルスは変異を続けること等への理解が必要。政府やYouTubeの情報を安易に鵜呑みにしない。

賃貸マンション、月極駐車場「空き」あります!

Consort homes

お問合せ 有限会社 DC 開発研究所  
☎ 084-999-3166  
〒720-0052 広島県福山市東町 2-3-2