

情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情宣部

新型コロナウイルス感染症「5類」に引き下げ！

新型コロナウイルス感染症は、感染症法上では「2類相当」の扱いになっていましたが、政府は5月8日からこの位置づけを季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げることを発表しました。これにより、外来医療費は原則自己負担となり、入院に対応する医療機関を拡大するなどの対応がとられることとなります。新型コロナの療養期間は5月8日の「5類感染症」移行時から、「5日間」に短縮されます。諸外国の推奨に合わせた形となり、わずかな感染のリスクを社会で抱えるとしても、総和として悪影響が出るほどのリスクではないと考えられています。

しかし、5日間が経過すれば感染リスクがゼロになるというものではありません。

引き続き感染しないためにも、マスク着用や手洗い・アルコール消毒などを併用しつつ、「5類感染症」となった新型コロナに順応していく必要があります。

免疫力アップ・自律神経を整えるツボ押しで体調を整える

©NHK ラジオ深夜便 2022年5月号 「ツボの押し方、見つけ方」より抜粋

昨年の5月号で掲載しました「ツボ押し」を再度掲載させていただきます。なぜ、ツボ押しが大切か。そもそもツボとは何かをご説明します。そもそもツボとは、体の重要なポイント「急所」です。心身に不調があると、その変調に応じて、体の表面にスポット状の反応がツボとして現れます。生きたツボを探し、刺激することで不調を改善する。探し方のツボを心得ておくことが大切です。

軽いけがや体の不調の多くは、人間が本来持っている自然治癒力によって回復します。科学的にも「ツボ刺激」が、痛みを和らげる、血流を良くする、自律神経の機能を調整する、免疫機能を高めるなどの効果を持つことが証明されつつあります。

万能のツボ 合谷 (ごうこく)



手の甲側で親指と人さし指の骨が交わるところから、人さし指の骨に沿って少し指先でなで、くぼんでいるところがツボです。

ここに効く！

肩凝り、目の疲れ、頭痛、ストレス、イライラなどの精神症状にも効果があり、万能のツボと呼ばれています。うつ病の人は脳血流が低いと言われますが、合谷を二日間ツボ押ししたら、脳血流が増加したという測定結果が出ています。

押し方

親指の腹を合谷に当て、気持ちいいと感じるまでゆっくり押しします。そのまま3秒ほど保ち、ゆっくりと段階的に力を緩めていきます。呼吸を使うと、心により働きかけるので、まずゆっくりとおなかの下まで息を吸い込み次に合谷を押しながらふーっとゆっくり口から息を吐いていきます。これを3~5回くらい行ってください。

夏の冷えにもご注意ください！自律神経の機能を調整し、免疫力を高めよう！