

2020年6月20日 「マイナス・イオンで健康にプラス」

◎6月と言えば梅雨時ですが、今年は雨の日が少ないので外出好きの方には喜ばれているようです。でも梅雨時の雨によって農作物はシッカリ育つので、今暫くは曇りシッカリと降って欲しいものです。

◎天気の良い日に空を見上げると、空もきれいなので両手を挙げて口を大きく開いて深呼吸をしたくなります。その時は体を伸ばして思いっきり空気を吸い込むと気分もスッキリします。でも気を付けたいのがその吸い込み方法です。口を大きく開けて息を吸いこむとホコリやウイルスがノドから肺へ直接进入してしまうので要注意です。空気は鼻を通して吸うと粘膜等で不純物を食い止めるだけでなく、適度に湿気も含まれるので身体に良い！とも言われます。

◎でも空気を吸い込む時に街頭では排気ガスの他にも近頃はウイルスも多いのでマスクはとても大切です。近頃は電車に乗っても街を歩いても殆んど人がマスクをしています。暑そうなので夏場に向けては涼しいマスクの登場を待っています。

◎今やマスクは外出には欠かせない必需品ですが、世界中で必要とされてきたのでいくら増産しても注文には追いつけない状態です。

そこで近頃は医療用品に関係ない企業でも生産や販売を始めてきました。

中でもユニクロが作り始めた、何回でも洗って使える布マスク3個入りパックは毎週50万パック予定して売り始めたところ直ぐ品切れになってしまう程の大好評で、更には家電メーカーのシャープも使い捨てマスクをインターネットで発売した途端、アクセス不能になる程注文が殺到したそうです。

◎今回のコロナ騒ぎは季節に関係なく、全世界的に流行して勢いが止まらないのでとても心配です。これ以上流行を広げさせない為にも、まずは一人一人がマスクをして、ウイルスを吸い込まない事、そして人と人の間を空けて行動することが大事です。その為にもここ暫くは人混みに近づかない事、親しい仲間でも食事会を控え目にして過ごしたいと思います。

◎昔から修行中のお坊さんが滝の水を浴びて、気持ちを集中させていますが、水滴と水滴がぶつかり合う所はマイナスイオンが多いと言われます。そのマイナスイオンには身体の疲れやストレスを減らすプラス作用があるので、鼻からタププリ吸い込む事が良いと言われてます。いずれにしてもここしばらくはコロナ騒ぎが続きそうですから、マイナスイオンが多く空気の良い所を選んで行かれる事をお勧めします。

今日は「マイナス・イオンで健康にプラス」のお話です。