

保存版

新型コロナウイルス  
に負けない！

プロが教える  
セルフケア

27

今、私たちの生活を脅かしている新型コロナウイルス。この感染症にかからないためには、免疫力を高めることが望まれます。免疫力とは、ウイルスの感染を防ぐ力のこと。そして、身体の中に入ってしまったウイルスを退治する力をいいます。

この生体を防御する免疫力は、元来私たちの身体に備わっているものです。しかし睡眠や栄養・運動不足、ストレス等により、免疫力が下がることもあるため、日々のセルフケアは欠かせません。

そこで注目されるのが、自然治癒力と免疫力を高めてくれる、アロマ・ハーブや自然療法などの「セラピー」の力です。今号では、本誌でお馴染みのセラピスト27人が自身も実践し、クライアントへのアドバイスにも活用できるセルフケアの方法を紹介します。

# 自然療法で、 免疫力を高め 感染症を防ごう！

未曾有の事態から身を守るために、さらにはウイルス終息後も、免疫力の高い身体を維持するためにも、自分に合ったセルフケアの方法を見つけ実践してみよう！

