



”コロナリハから学ぶポストコロナの生き残り術”をテーマにご講演頂きました！まずは呼吸について。鼻呼吸は空気が鼻を通る際に温度調節・加湿・エアフィルターという調整を受けるため、空気中の微生物や異物が肺に侵入しにくいそうです。反対に口呼吸だと有害物質や冷たく乾燥した空気が直接肺に入るため感染リスクが上がります。コロナ禍の今、鼻呼吸でウイルスの侵入を防ぐ事が大切だという事が分かりました。それからAGE(終末糖化産物)という老化促進の元となる物質について。AGEとはタンパク質に過剰な糖がこびりつき糖化され、蓄積されると皮膚の老化、動脈硬化、骨粗鬆症などを発症します。予防としてお勧めの食事は「白米より玄米」、「うどんよりそば」、「食パンより全粒粉パン」にすると血糖値が上がりにくくなるようです。このような食材を「低GI食品」と呼びます。更に食べる順番も野菜、肉魚を先に食べて、ご飯やパンは最後に食べる事が推奨されています。健康のために何でもたくさん食べる！ではなく、ライフスタイルに合った食事量、運動をする事が健康な毎日に繋がるという事を教えて頂きました😊

