

中国発

# 新型コロナウイルスから身を守ろう!

## 免疫力UP編

ウイルスから身を守るためには、免疫力をアップさせることが有効です。ここでは体や心を元気にすることで、免疫力UPにつながる方法をご紹介します。

### 体

#### 適度な運動と睡眠を心がけよう!



- 筋トレと有酸素運動。スクワットは全筋肉の70%を使う運動とも!
- 適度な睡眠で免疫細胞の働きアップ!
- 「読み、書き、計算」で手と脳を動かして自律神経の働きを健全に。
- お風呂で血流促進。塩風呂もオススメ!

#### Let's 温活!

36.5℃ = 免疫力が高まる温度  
体温が1℃低下すると、免疫力は30%低下するという研究があります。

### 食

#### バランスの良い食事をとろう!

##### 体を温める食品 ~黒っぽいもの、色の濃いものが多い

赤みの肉、レバー、チーズ、そば、根菜(ごぼう、人参、蓮根、生姜)、小豆、黒豆、味噌、醤油など



##### 体を冷やす食品 ~白っぽいものが多い

白いもの(白砂糖、白パン、うどん)、ジュース、コーラ、ビール、牛乳、ケーキなど



##### 殺菌効果や免疫力UPを期待できる食品

- 緑茶 → 高い殺菌作用 昔は薬として代用
- ルイボスティー → 体質改善効果大
- ニンニク、ニラ → 強力な抗菌力
- 海藻、発酵食品 → 腸内の免疫細胞を刺激



Let's 腸活! 免疫力をアップさせる組織の70%は腸にあるという研究もあります。

### 心

#### 心の健康を維持しよう!

##### こんな生活をしていると免疫力ダウン!

- 人と会うのが怖い
- ネット・ゲームに依存
- 昼夜逆転生活
- テレビなど暗いニュースばかりで不安になる

##### こんな心の持ち方で免疫力UP!

- 明るい心、陽気さ、笑顔
- 感謝に満ちた心
- 積極的な心



- ✓規則正しい生活
- ✓祈りや心の力を信じる
- ✓希望の未来を描く  
~読書・勉強などに自己投資



#### みんなで祈ろう!

##### 祈りが免疫力を高める!

アメリカでは「代替医療」として「祈り」の効果が広く認められており、祈りや瞑想の習慣がある人は免疫力が高いことが報告されています。

##### 心の力を信じるためには

「自分は神仏の子である」と強く信じることで、心の力を使って免疫力をアップさせましょう。



# 中国発 コロナ不況<sup>ショック</sup>から家計を守ろう!

こんなに  
長引くとは...

緊急事態宣言で、日本経済に大変な影響が出ています...

こんなに  
広がるとは...

## 大量倒産

これ以上自粛が続いたら、お店を畳むしかない...



日本の企業の99%は中小企業。多くの中小企業が倒産!? 大企業も危ない!

## 大量リストラ

「コロナで仕事はないから、明日から来なくていい!」だって...



日本の雇用の7割は中小企業。失業者は去年の倍以上に!?

## 家計破産

子供が休校だと働けないから、家計がピンチだわ...



多くの家庭で収入が減り、家計破産が増加。収入ゼロの家庭も。

## 家庭崩壊

緊急事態宣言が出てから、お隣の怒鳴り声がすごいわ。大丈夫かしら...



自殺・うつ・ひきこもりの増加など、家庭にも不幸が拡大してしまいます。

経済停滞が3ヵ月以上続くと...

数ヵ月では収まらない...

## 日本経済崩壊へ

ワクチン開発は1年以上とも...

日本経済が崩壊したら生活・生命を守れません。再生には**10年以上**かかる!?

## コロナと戦いながら生活を守る!!

### 経済を動かし、企業を守り、家計を守ろう!

免疫力アップで立ち向かおう!

経済活動が止まった現状が続けば、企業も家計も崩壊します。経営者の判断で事業を再開し、雇用、生活を守れるよう応援します。

自分の会社、従業員の生活は、自分たちで守る!



- 消費税・法人税の減税
- 企業を縛る規制の緩和
- 交通インフラ投資

地方分散など、三密回避で営業継続!

などの政策で、コロナ不況をサバイバルする企業を応援します!

世界大恐慌の時も、現パナソニックや現トヨタなどが果敢に立ち上がり、経済を支えました。政府の規制によらず、企業の努力を応援すべきです。

免疫力アップや感染症対策に取り組みつつ、**企業活動再開で生活・家計を防衛!**

### 「コロナ後」を見据えた経済復活プランを!

コロナ不況を克服するには、大胆な経済復活プランが必要です。食料・エネルギーの自給率を高めたうえで、産業の国内回帰を推進し、未来産業の育成を行います。



アジアの日本企業の4分の1が日本に戻るだけで、**100万人の雇用と、32.5兆円の経済効果!**

## 幸福実現党は、家計・雇用・企業を守り、日本の繁栄を守ります。

詳しい情報をYouTube動画で発信しています。



言論チャンネル 検索

新型コロナウイルス感染症  
関連情報・政策提言

特設  
サイト

<https://hr-party.jp/special/covid19/>

幸福実現党 コロナ 特設 検索

