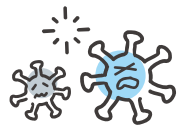


取り入れよう!



免疫アップ習慣



適度な運動で免疫力アップ

免疫はウイルスや細菌などの病原体から体を守ってくれるもの。適度な運動で免疫力を強化しましょう。

ハードすぎる運動は逆効果

運動不足は免疫力を低下させます。ただし、やりすぎも禁物。疲れが残るようなハードな運動はストレスとなり、ウイルスや細菌などの病原体を退治する免疫細胞の働きが低下します。

一方、歩くなどの適度な運動は、免疫細胞のエースであるNK(ナチュラルキラー)細胞を活性化させます。免疫細胞は血液に乗って全身をパトロールしているため、血行がよくなると病原体をすばやく退治できます。さらに、体温が上がることで、免疫細胞の働きがより活性化されます。

適度な運動を習慣にして、免疫力を高めましょう。

適度な運動をすると…



適度な運動を継続するコツ

適度な運動の目安は、
ふつう歩行～速歩きぐらいの強度。
1日合計20～30分を目指しましょう。

■こまめに歩いたり、自転車に乗る



通勤や買い物などの機会を利用して、こまめに歩く・自転車に乗るなどの有酸素運動をする。エレベーターやエスカレーターの代わりに、階段を使うのもおすすめ。

■ラジオ体操や軽い筋トレなどをする



朝にラジオ体操をしたり、空き時間時間に軽い筋トレなどをする。ヨガやピラティスなどのややキツめの運動もおすすめ。

■ウォーキングやスポーツを楽しむ

ニコニコペース*でウォーキングをしたり、家族や友人とハイキングやゴルフ、ボウリングなどのスポーツを楽しむ。

*息切れすることなく笑顔を保てるぐらいの強度。



■家事や育児などでこまめに動く

そうじや子どもの世話など、家事や育児で体を動かすことも、ふつう歩行ぐらいの強度があり、免疫力アップにつながる。

