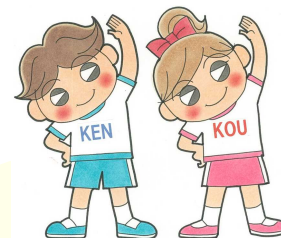


④適度な運動について

自分に合った運動を生活に取り入れ免疫カアップ！！



免疫と運動の効果

①体温が上がる

体を動かすと血行が促進され、体のすみずみまで酸素や栄養が届けられて体温が上がり、血液中の白血球に含まれる免疫細胞が活性化されるため、免疫力も高まると言われています。

②ストレスを解消し自律神経のバランスを整える

私たちの体には「交感神経」と「副交感神経」という2つの自律神経があり、軽い運動をして血管が拡張すると、副交感神経が優位になりストレスが解消されます。交感神経は、激しい運動や日中の活動している時に優位になり、血圧を上げたり、血液を集めたりする働きがあります。

免疫機能は、これらの自律神経が交互にバランスよく働いてはじめて正常に機能します。

また、過度な運動は、ストレスホルモンが出て免疫力を低下させることがあるため注意が必要です。

♪ 免疫カアップにお勧めの運動 ♪

◎ウオーキング

歩くことで運動は徐々に体温が上がり、免疫力を上げることができます。軽く汗をかく程度の運動量を意識して、成人は1日8,000歩ほど歩くのがおすすめです。

景色が良い場所や人混みが少ない場所・時間帯を選ぶなど、好みやその日の気分に応じて楽しみながら歩きましょう。

◎ラジオ体操・ストレッチ・スクワットなど

自分の都合の良い時間に自宅で毎日続けられる運動を取り入れましょう。ストレッチなど、筋肉を伸ばす運動はリラックス効果もあり、副交感神経を優位に導くことができます。

体全体を動かす事が少ない方は、運動を1日10分から始めて、動かない時間を減らしていきましょう。

歩数の少ない方は、今より+1000歩を目指しましょう。



ケンちゃん

コウちゃん



今治市ウオーキングマップ

今治の四季折々
におすすめの
ウオーキング
コースが満載！
是非参考に出か
けてみてくださ
いね♪

