

免疫力を高める 運動



なぜ運動が大切か

適度な運動を行うと、免疫システムが活性化されることが分かっています。

「適度」というところがポイントです。図 1 のようにランニングなど激しい運動は、人間の遺伝子に傷をつける活性酸素を増やしてしまい逆効果になり、感染リスクを高める可能性があります。この「適度な運動」にちょうどいいのが、歩くこと＝ウォーキングやサイクリングです。



図 1

また、口腔内での感染予防には、唾液中にある IgA(免疫グロブリン A)という抗体が免疫物質の中で最も重要な役割を果たしています。唾液中の IgA が低下していると、上気道感染症(いわゆる風邪)を引きやすくなるなど、呼吸器系の感染症にかかりやすい状態になります。この IgA がコロナウイルスの感染予防にも有用である可能性があります。

実は図 2 のように

継続的に運動を続けることにより、IgA 抗体の分泌速度を上げることが出来ます。

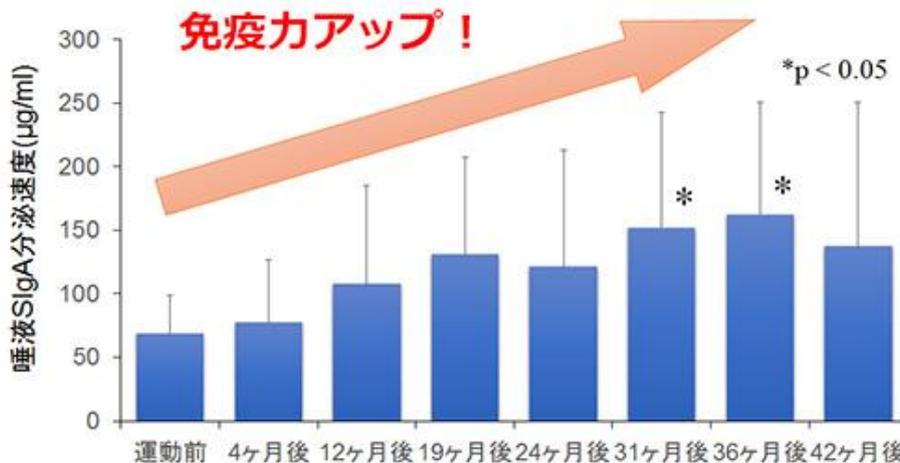


図 2

こういった関係からも分かるように、**継続的に適度な運動をすることは免疫力を高める**ためにはとても重要なものだといえます。

継続的で適度な運動のための



超簡単な免疫力UPの方法

いきなり毎日歩くななんて難しい！という方に普段の生活の中で簡単にできる
ちょこまか歩きを紹介します。

<ちょこまか歩きを意識するポイント>

自分の生活圏をフィットネスセンターにいる感覚で、歩ける時間を確保してください。

- ・目的の1~2 駅前で降り、歩いて移動する
- ・電車の乗り換えは、ゆったり歩けるルートを選ぶ
- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ・ランチタイムは少し遠くにあるお店まで歩いてみる
- ・雨の日は、アーケードのある商店街を歩き回る
- ・普段しない家事を手伝う

Pointはいずれも「**テキパキ**」です。
ちょこまかを「**テキパキ**」すると効果も倍増します。

継続的で適度な運動のための

もう少し頑張れる人へ！さらなる免疫力UPの方法

歩行習慣を続けるためのポイント

①朝、**決まった時間**にウォーキングを30分する

朝、太陽の光を浴びることでも免疫力を高めます。

②自分に合った**ウォーキングサークル**に入る

サークルに入って人と関わると継続力もアップします！

会話を大事にする「おしゃべりウォーキング」や

身体活動を大事にする「しっかりウォーキング」などがあります。

どちらの場合もソーシャルディスタンスを保ちながら、楽しみましょう！

継続的で適度な運動を行い、

免疫力を高めましょう！

