



運動豆知識 ～免疫力を高めよう！～

風邪をひいたり体調を崩しやすい季節となりました。健康に過ごせるよう、免疫力を高めましょう！

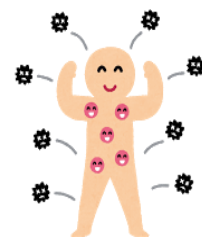
《免疫力とは》

免疫力とは、病気などに対抗し体を守ろうとする力のこと。免疫力が高まると病気になりにくくなります。免疫には、「自然免疫」「獲得免疫」があり、この2つが機能して身体を守ってくれます。

冬の季節には私たちの周りには様々な種類のウイルスや菌等がありますが、免疫力がそれらの脅威から私たちを守ってくれるおかげで、健康的な日々を過ごせます。

免疫力は 20歳前後がピーク、その後は少しずつ低下していきます。また、現代人は生活習慣の悪化やストレスなどで免疫力が下がっている人も多くいます。

免疫力が低下すると風邪やインフルエンザにかかりやすくなったり、アレルギー体質になる可能性もあります。身近に出来る免疫力アップの活動を始めていきましょう！



《免疫力チェック》 あなたはいくつ当てはまりますか？

| | | | |
|------|------------------------|------|--------------------------|
| 食生活 | ・食事が不規則(朝食を抜く、深夜に食べる等) | 身体状況 | ・体温が 35.9 度以下 |
| | ・肉、魚、野菜のバランスが偏っている | | ・下痢、または便秘になりやすい |
| | ・お酒をたくさん飲む | | ・風邪を引きやすい、長引きやすい |
| | ・食欲がない | | ・寒がりでもあり、暑がりでもある |
| | ・一人で食事をする機会が多い | | ・BMI が標準値(18.5～24.9)の範囲外 |
| 生活習慣 | ・タバコを吸う | 社会面 | ・仕事または家事に意欲がない |
| | ・薬をよく飲む | | ・人間関係に悩んでいる |
| | ・入浴はシャワーのみ | | ・スマートフォン、パソコンの依存が高い |
| | ・運動不足 | | ・あまり外出をしない |
| | ・睡眠不足 | | ・趣味がない |



【チェック数】 ・0～5点⇒免疫力低下の問題なし。 ・6～13点⇒免疫力が少し低下している可能性があります
・14～20点⇒かなり免疫力が低下している可能性があります。

《免疫力を高めよう！》

・**質の良い睡眠を！** ⇒睡眠時間を確保することも大切ですが、「質の良い睡眠」をとることで、免疫力が上がります。睡眠の質を高める為に、①寝る2時間前は食べない。過度な飲酒も避ける。

②湯船に浸かり、身体を暖める ③PC やテレビ、スマートフォンなどの使用を控える。を習慣づけていきましょう。



・**運動して筋力アップ** ⇒体温が1度低くなると、免疫力が約 30%低くなると言われています。筋肉量と体温は比例しており、筋肉をつけることで体温アップ、基礎代謝の向上に繋がります。特に、大きい筋群を鍛えることより効果が出やすいです。胸・背中・脚などの筋肉を意識的に使ってみましょう。また、ストレッチも血流の促進やリラックス効果、疲労回復の効果があります。運動とストレッチはセットで行うと理想的です。

・**腸内環境を整える** ⇒免疫細胞の約 70%が腸の中に暮らしている為、腸内環境を整える事は免疫力アップに繋がります。食物繊維豊富な食品、発酵食品、ヨーグルトや乳酸菌飲料などがオススメ。また、免疫力を上げるには体温を上げる食品も大切。しょうがやニンニク、タンパク質などがあります。

免疫力を下げる食品は、食品添加物、合成着色料、保存料などの化学的な添加物。極力摂らないよう心がけましょう。

・**笑顔で免疫力アップ** ⇒笑うと免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力がアップすると医学的に証明されています。また、ガンを抑制する作用の効果、認知症の抑制効果も期待されます。更に、この効果は作り笑顔においても有効。是非朝顔を洗う時、鏡に向かって笑顔の練習を習慣化してみましょう。

