

運動で免疫カアツプ!

コロナ禍において外出の自粛で、おうち生活が多くなっている今日、おうちでできることと言ってもつい寒いしと動くことが億劫になり、運動不足になっている方も多いのではないのでしょうか。

今までも免疫カアツプの方法について栄養・睡眠などの話をしてきましたが、今回は運動（筋力トレーニング：筋トレ）に注目してお話します。

免疫カとはウイルスなどからからだを守る防衛能力のことで、その強さは様々な要因で異なりますが、筋トレのような運動とも深く関わっています。

免疫カを高めるためには筋トレなどの適度な運動をすることはとても大切です。適度な運動をすることでナチュラルキラー細胞が増殖します。この細胞は体内でウイルスに感染した細胞や突然変異などにより発生した異常な細胞を認識し攻撃・破壊をする細胞です。このナチュラルキラー細胞が増殖することで免疫カが上がることに繋がります。また、**筋肉量が多いと、運動をした際に体温があがり、血行がよくなることで全身に酸素や栄養が行き渡るため免疫カが上がる**のです。また、加齢により、太ももの大腿四頭筋・お尻の大臀筋・腹筋群・背筋群は衰えやすい筋肉でもあるので、この筋力をしっかり鍛えて維持することで、生活の質を維持向上することが大切です。筋肉は鍛えることで何歳になっても強く大きく発達させることができます。日常から運動を継続的に行うことが重要です。

運動（筋トレ）をして、いざというときにウイルスを跳ね返せるように体力・免疫カを維持しておきましょう。

***** おうちでできる簡単筋トレ *****



ちちぶお茶のみ体操 ロコレちちぶ (通称茶トレ) により

カベ体操コーナースクワット



ゆっくりした動作で筋トレを行うことで大きな効果が期待できます。町でも元気モリモリ体操（筋力トレーニング）を実施しています。こちらのQRコードからご覧になれます。ぜひ実践してみてください。長瀬町健康福祉課公式youtubeチャンネル

<https://www.youtube.com/channel/UCBThaSSiMHsZ5Or16bD1EEA>



問合せ 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線128