



感染症に負けない
カラダを!

免疫力をしっかりとつける生活習慣

運動編

広報うしく先月号(令和8年1月1日号)の保健センター通信では、**食事や休養のポイント**をご紹介しました。今回は、**運動のポイント**についてお伝えします!

広報うしく
1月1日号(9ページ)
保健センター通信▶



運動と免疫 の関係

からだを
動かす
(運動)



血液循環が良くなる

体温と代謝が上がる

脳血流量が増える
幸せホルモンが増える
ストレスホルモンを抑える

ストレス軽減

免疫力が
高まる!
(免疫細胞
が活性化)



運動のポイント

上記【運動と免疫の関係】の通り、適度な運動は免疫力が高まり、風邪などの感染リスクが低くなります。しかし、激しい運動は、免疫細胞が一時的に活性化するものの、からだへのストレスによりその後免疫力が大きく低下し、感染リスクが高くなってしまう場合があります。

→ **免疫力の維持やアップには、疲れ過ぎない『適度な運動』を継続することが大切!**

→ **激しい運動をした場合には、数時間～数日からだを休めて、免疫力を回復させよう!**

足踏み (筋力強化・心肺機能の強化)

立った姿勢でも☆座った姿勢でも☆テレビのCM中や好きな音楽を聴きながら♪

- ①ひじは曲げ、腕を振りながら、その場で足踏みをする
- ②腕を大きく振ると、全身運動の効果アップ!
・前に1歩動いて元に戻る
・横に1歩動いて元に戻るなど動きをつけると、運動量アップ!



片足立ち (バランスと筋力強化)

- [右側] ①両手を腰にあて、右足に体重を移動する
②左足を浮かし、30秒保つ



[左側] 同様に行う
慣れたら、1日1分×3回(朝・昼・夜)実施しよう!
※ふらつく場合…安定した所に手を添える。
または、足は浮かさずに床に爪先をつけて行う。

歌をうたう (呼吸機能・腹筋の強化)

自分の好きな歌をうたう♪
立った姿勢で、感情を込めて、オーバーにからだを動かすと全身運動!
※換気をしながら、人との距離をとって!



座ったまま上半身の運動 (筋力強化)

- ①背すじを伸ばして座る
- ②上半身をさまざまな方向に動かす
・両腕を上げ下げする
・交互にパンチする(前・上・斜め・下)
・平泳ぎの腕の動きなど
下半身は座ったまま休憩で
上半身を動かすことで、
上半身だけでなく、
お腹周りの強化につながります!



笑う (腹筋・表情筋・呼吸機能の強化)

笑いについての研究では、疼痛緩和や免疫系等に関して効果があると報告されている。

- ・たくさん笑おう!
- ・作り笑いでも効果あり!(忙しかったり、体調が悪かったり、心から笑うことが難しい場合は、笑顔を作ってみる)



基本的な感染予防も忘れずに!

手洗い・マスク着用を含む咳エチケット・定期的な換気など基本的な感染予防を合わせて行うことで予防効果は高まります!

感染症は予防が大切! 日ごろから実践している対策の積み重ねで健康的な日々を過ごしましょう。



感染症等の最新情報は下記ホームページをご確認ください



県ホームページ
感染症情報センター



市ホームページ
感染症情報まとめ