

免疫に関するQ & A ～運動編～

Q 1 免疫力アップのために効果的なのは、

「ハードな運動」「軽めの運動」どっちがおすすめ？



A 1 軽めの運動（ただし軽めの加減は人によります）

解説：免疫にとっても、体力作りにおいても運動は大切です。ただ、いくら良いと言っても無理は逆効果です。実は、急激に体力を消耗するような激しい運動や、2時間を超えるようなオーバートレーニングを行うと、私達の免疫は一時的にぐっと低下します。人によって回復時間は異なりますが、長い人の場合は2週間前後かかることもあります。当然ながら、免疫力が低下した期間は、細菌やウイルスに対する抵抗力も低下します。風邪やインフルエンザに罹りやすくなることはもちろん、さまざまな病気を招くことになりかねません。

免疫を上げるための運動はあくまでも無理せずにゆっくりと。人に合わせるのではなく自分のペースで行い、なによりも楽しく続けることが大切です。



Q 2 具体的におすすめの運動は「1日30分のエアロビクス」

「1日7000歩のウォーキング」どっちがおすすめ？

A 2 ウォーキングなら誰でもすぐに始められます。

解説：ウォーキングや散歩は、簡単でシンプル。それでいて、実は免疫力を向上させる効果が高いとされています。エアロビクスや水泳と同じく、深い呼吸をしながら行う有酸素運動であり、新鮮な酸素をたくさん取り込むことができるため血行が改善されます。血液中の免疫細胞である白血球やリンパ球の働きが高まって、結果的に免疫力アップにつながります。

1日の目安は7000歩から8000歩。歩くスピードは友達と話しながら歩けるくらいがちょうどいいとされています。ちなみにプールの中で行う「水中ウォーキング」もおすすめです。水の浮力のおかげで足が簡単に持ち上がるので、間接にかかる負担が減少します。体力に自信のない人や高齢者にもおすすめです。



Q3 ストレッチをするのは「お風呂前がいい」

「お風呂入った後がいい」どっちがおすすめ？

A3 お風呂に入り、体が温まった状態でストレッチすると効果的

解説：ストレッチは免疫力を上げるためにはぜひ取り入れたい運動の1つです。運動不足で凝り固まった筋肉がほぐれて、血管が拡張するため、血行が改善されます。リンパ球や白血球など血液中の免疫細胞が無理なく体の隅々まで行き渡ることができるようになり、免疫力を上げてくれます。

代謝が上がって体温も上がりますから免疫にとってはいいこと尽くしです。

とくに寝る前のストレッチはおすすめです。適度に運動することで体が温まり、自然に心地よい眠りにつくことができます。そんなストレッチ効果をより高めるためには、ストレッチ前にお風呂に入ることがポイント。「汗をかくから」とストレッチをしてから入る方もいますが、免疫力を上げるためにはお風呂に入って体を温めた状態でストレッチを行うのがベストです。



Q4 免疫力が下がりがちなのは「現場の介護職」

それとも「デスクワーク中心の事務職」どっち？

A4 あまり体を動かさないデスクワークは免疫力が下がりがち

解説：デスクワーク中心の人、あるいは家事ばかりで運動不足になりがちなのは意識して体を動かすことが大切です。何時間も机に座って作業を継続するような仕事は、ストレスが溜まりがち。

デスクワーク中でも1時間に1度は椅子から立ち上がり、体を動かしましょう。右図で紹介している運動や両手を組んで持ち上げてぐっと伸ばすようなストレッチを取り入れてみましょう。こうした運動をこまめにするだけでも、体は随分軽くなると思います。

