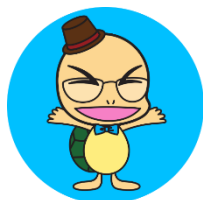


免疫を上げるコツ ～運動・生活編～



今回は運動や日常生活で免疫力アップするコツを紹介します！

普段の生活や運動時に意識するだけで効果出るかも！？是非試してみてください！



コツ①せかせか早歩きは免疫力アップ！！

解説：健康の為に適度な運動は欠かせませんが、体を動かすことが得意でない人にとって筋トレなどの運動は気が重いはず。ウォーキングは有酸素運動の中で最も簡単に取り組みます。成人男性なら1日9000歩、女性なら8500歩が目安です。ゆっくり歩くよりは少し息が弾むくらいの早歩きがいいです。せかせか歩きには驚くべき効果があります。

- 認知症のリスクを下げる…脳の血行がよくなり脳が活性化されるため認知症予防に効果があります。
- 姿勢がよくなる…自然と背中やお腹に力が入るので、猫背などの悪い姿勢を改善する効果があります。
- 筋肉に適度な刺激を与える…普通に歩くよりも足やお尻の筋肉に適度な刺激を与えるので筋力低下の予防に効果があります。
- 血流をよくして血管の老化を防ぐ…心拍数が上がるため、全身の血流がよくなります。心肺機能も高まり、血管の老化も防ぎます。
- ダイエット効果…ただ歩くよりもせかせか歩くと消費カロリーが増え、効果的にダイエットすることができます。



コツ②夕食後30分から1時間に有酸素運動を

20分程度行くと肥満防止&免疫力アップ！！

解説：運動不足の生活が続くと、筋力も免疫力も低下します。日頃から体を動かしておくことが大切ですが、激しい運動はかえって免疫力を下げってしまうので、少し息が弾むくらいのウォーキングがオススメです。食後30分から1時間の間に20分程度運動すれば、食事の糖をエネルギーとして消費するので血糖値を抑えられます。家事をしながら足踏みでもいい運動となります。



コツ③作り笑いをすれば

免疫力も上がってガン予防になる！！

解説：毎日笑っている人ほど、健康で長生きができると言われていています。実際に笑うことは免疫力を高める効果があるのです。笑うことで、がん細胞やウイルスなどを退治するナチュラルキラー（NK）細胞が活性化されるため、がん予防や免疫力を高めることができます。さらに笑うと顔の筋肉や腹筋もかなり使います。すると、筋肉から熱が発生するので体温が上がり、免疫力も高まるのです。しかも、これらの効果は作り笑いをするだけでも得られます。心から笑っていなくても、口角を上げることで脳は「笑っている」と錯覚するので、本当に笑っている時と同じような効果が得られるのです。



<笑うことの効果>

- 脳から幸せホルモンが分泌…多幸感をもたらすドーパミンやエンドルフィンなどの分泌を促し、ストレスを軽減することができます。
- 免疫細胞を活性化させる…がん細胞や体内に侵入したウイルスを退治するNK細胞を活性化させて、免疫力が上がります。
- 自律神経を整える…笑うことで副交感神経が優位になり、自律神経のバランスを整えることができます。