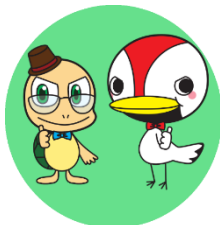


免疫を上げるコツ～運動・生活編 part2～

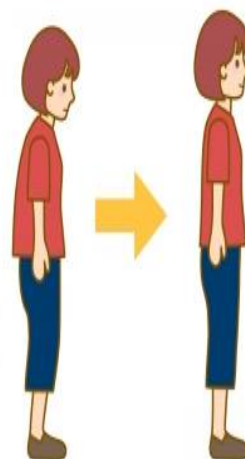


今回は、免疫を上げるコツの運動・生活編の第2弾をご紹介します！
普段のちょっとした工夫で免疫力アップを実感しましょう！

コツ①立っているときはお尻に力を入れて立ち、

正しい姿勢をとって免疫力アップ！！

解説：姿勢と免疫力は一見関係なさそうですが、実は姿勢が悪いと免疫力が低下してしまいます。猫背のような姿勢が習慣化すると、全身の筋肉に無理な負荷をかけてしまい、血流が悪くなります。すると体温が低くなり、結果として免疫力の低下を招きます。また、猫背だと鎖骨や首まわりのリンパの流れが悪くなるので、疲労物質が溜まりやすくなります。姿勢が悪いと見た目年齢も上がります。立つときは、お尻に力を入れて背骨や骨盤でしっかりと体を支える姿勢をとりましょう。頭は肩より前に出ないようにし、肩の力は抜きます。筋肉に無理をさせない立ち方が免疫力を上げるコツです。



コツ②朝 1 番の「パワーポーズ」でその日 1 日うまくいく！

解説：朝からなんだか気持ちが前向きにならない、うまくいく自信がない…。そんなときは、朝 1 番に「パワーポーズ」をとることをオススメします。パワーポーズはエイミー・カディが提唱したもので、パワーポーズを 2 分間とるだけで、脳内のホルモンバランスが変わり、自信や勇気を持つことができるというものです。パワーポーズは力強いポーズならなんでもかまいません。力こぶを作る、足を開き、胸を張って両腕を腰に当てて立つなどのポーズを 2 分間とってみましょう。自信がつくことでストレスに打ち勝ち免疫力も上がります。

ハイパワーポーズ

ローパワーポーズ



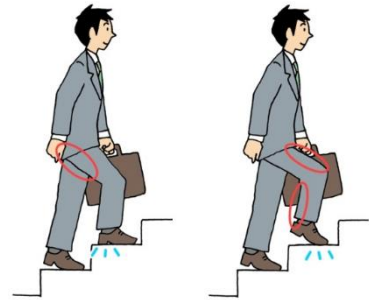
背筋を伸ばし、
体を大きく動かす



背中を丸め、
体を小さくする

コツ③階段をつま先で上がるだけで病気予防になる！！

解説：適度な運動は免疫力向上のために大切ですが、なかなか運動をする時間が取れない人は日常動作をエクササイズに変えましょう。オススメなのはつま先立ちと片足立ちをすると、ふくらはぎの筋肉が鍛えられます。ふくらはぎは下半身に溜まった血液を心臓に戻すポンプのような役割があるため、「第2の心臓」とも



呼ばれている大切な部位です。

ふくらはぎの筋肉が衰えると全身の血液循環の悪化を招いてしまい、重大な心臓疾患を引き起こす恐れもあります。

つま先立ちや片足立ちは、階段を上るときやズボンを穿くとき靴下を履くときなど習慣化しましょう。



コツ④座りっぱなしは寿命を縮めます。

椅子から立ち上がりましょう！

解説：仕事をしていると、1日何時間も座りっぱなしという人は少なくないですが、実は健康に悪く、寿命を縮める可能性もあります。長い時間座りっぱなしでいると、下半身の血流が悪くなります。血流の悪化によって免疫力が低下するだけでなく、インスリンの吸収が遅くなって血糖値が上がり、糖尿病になるリスクが高まります。一定時間ごとに立って足を動かしたり、ストレッチしたりと座りっぱなしにならないようにしましょう。

1日に6時間以上座る人は3時間未満の人に比べ死亡リスクが19%も高いという研究もあります。また日本は世界で1番長い時間座っている国なのです。1日当たりの平均時間として、日本=420分、アメリカ=240分、ポルトガル=150分というデータもあるようです。30分~1時間に1度立ち上がって体を動かしましょう。

