



# 感染症に負けないカラダを!! 免疫力をつける生活習慣



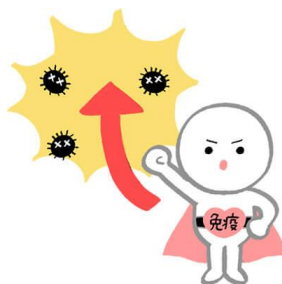
訪問看護ステーション ナーシングなごみ  
理学療法士 吉田です。



新型コロナウイルスの感染予防で免疫力に注目している人も多いのではないのでしょうか。

感染リスクを減らすには、免疫機能をフル活動させるためには何をすればよいのか。感染症に負けないカラダづくりのために取り組みたいことをご紹介します。

## 運動で免疫力をアップ



**「健康のためにはたくさん運動をしたほうがいいんだよね？」**

健康を維持するために運動はできるだけした方が良いというイメージを持っている方は多いかもしれませんね。

運動は適度にすることが大切です。

免疫力を上げるには運動が効果的ですが、どんな運動でもいいというわけではありません。過度な運動をすると、『ストレスホルモン』が分泌されます。このホルモンによって免疫機能が低下してしまうため、マラソンや過度な筋トレなどは免疫力をアップしたい方にはおすすりできません。

下半身の筋力を鍛えることも大切ですが、上半身の筋肉をほぐす運動も取り入れて全身で免疫力アップをめざしましょう。ストレッチやヨガもおすすりです。



## 運動は「汗ばむ程度」からはじめるのがベスト！

手軽にできる有酸素運動としては、ウォーキングやジョギングがおすすめです。

分かりやすい目安としては、息切れしない、会話ができる程度の有酸素運動を行うと良いでしょう。30～60分を週に3回程度からはじめてみましょう。



## 体温を上げる

近年体温が36℃を切っている、低体温の人が増えていると言われています。低体温になると免疫細胞が働きにくくなり、免疫力が下がってしまうため、体温を上げることが大切です。

### ①内臓を温める

体を温める飲み物として代表的なのが「白湯」です。

一日の中で体温の低い朝に、白湯を飲むことで効果が期待されます。

### ②入浴

シャワーだけでは体が温まりづらいため、半身浴（38～40℃に20～30分）がおすすめです。

### ③運動

運動によって筋肉量が増えると体温が上がって免疫細胞が活性化し、全身に酸素や栄養が行き渡るので様々な不調も改善していきます。



先ほどご紹介した30分以上の有酸素運動が効果的ですが、なかなか歩くことは難しい・・・  
そんな方には自宅で椅子を使った運動をご紹介します。



## 椅子スクワットのやり方

- 1.椅子に浅く座り、足を肩幅に開く
- 2.手は交差させて胸にあてておく
- 3.背筋を伸ばし、上体を傾け太ももに負荷をかける
- 4.ゆっくり膝を伸ばしながらお尻を持ち上げていく
- 5.立ち上がったら、そのまま元の位置まで5秒かけてお尻を下げていく

がんばれー



## かかと上げのやり方

(1度に10回ほど)

- 1.安定した椅子を用意して、イスの後ろ30cmほどの位置に立つ
  - 2.イスの背もたれを支えにする
  - 3.背伸びをするような感覚でかかとをゆっくりあげる
  - 4.これを繰り返す
- ※つらい時は、座ったままでかかとを上げ下げしてもOK。



どちらの運動も下肢の大きな筋肉を使います。  
大きな熱量が期待できますよ。

下半身の筋肉を鍛えることも大切ですが、上半身の筋肉をほぐす運動も取り入れて全身で免疫力アップをめざしましょう。

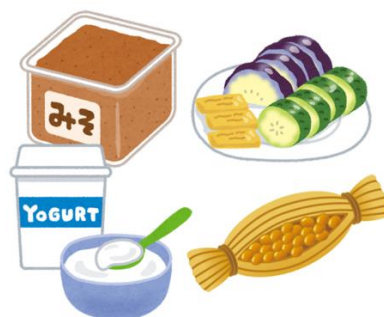




## バランスの良い食事と腸内環境への気遣い

一つの食品で免疫機能を高めることはできません。

特定の食品に偏ることなく1日3食栄養バランスの良い食事を摂ることが重要です。腸内細菌のバランスは生活習慣や年齢、ストレスなどの影響を受けて変容します。健康な人の腸内では善玉菌が悪玉菌よりも優勢になっています。しかし、このバランスが崩れてしまうと免疫力の低下をはじめ様々な健康被害が起こってしまうため、適度な運動や規則正しい生活、ストレス解消を行い、腸内環境を整えることが大切です。また、食事の一部に取り入れておきたい食材などは…肉や魚と野菜のほかに、ヨーグルトや納豆などの発酵食品やきのこ類もおすすめですよ。



## 睡眠をきちんととる

適切な睡眠時間は個人差がありますが、8時間以上の睡眠が免疫力を高める上では良いとされています。平均睡眠時間が7時間未満の場合、睡眠時間8時間以上の人と比較すると、おおよそ3倍程度の割合で、風邪を発症しやすくなるというデータがある事も、8時間以上の睡眠時間の確保は、免疫力向上の上で非常に重要と考えられます。質の高い睡眠を取るために就寝前の行動を改めて見直してみませんか？

## 見直しのポイントは・・・



### ・朝起きたら太陽の光を浴びる

朝の8時に太陽の光を浴びると22時～24時頃に良睡眠のためのホルモン分泌が盛んとなります。サイクルの繰り返しで睡眠リズムが整いますよ。

### ・食事は睡眠の3時間前までにすませる

就寝直前の摂取は睡眠時に消化活動が活発になることから、脳や体の休息を妨げてしまいます。



### ・寝る前はリラックスして過ごす

できるだけ交感神経を刺激しないように…  
眠る直前には…

パソコンやスマートフォンを使用しない  
飲酒・カフェイン摂取をしない  
喫煙をしないなどを心掛けましょう！



### ・寝室の環境を整える

夏場は25℃～27℃冬場は17℃～20℃に保ち、  
かつ湿度は50%程度が良いでしょう。

病気を予防するために免疫機能が正常に働いている状態を

保つ事が重要です

ご紹介した中でも生活に取り入れやすいことからはじめてみませんか？

ご覧いただきありがとうございました<(\_)\_>

