

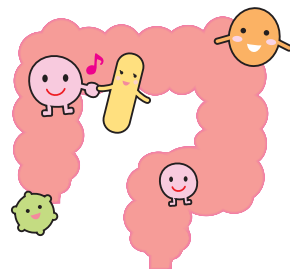
免疫力をアップする方法

新型コロナウイルス感染症のような特效薬がない場合、免疫力の強弱が大切になってきます。

「免疫」は人が生きる上で欠かせないシステムですが、簡単にいえば「自分以外のものや異常なものから体を守る仕組み」です。守るといっても、通報、攻撃、掃除、抗体作成など様々な免疫細胞が複雑に働いているのです。

○発酵食品で腸内細菌を善玉に

500種類とも1000種類ともいわれる100兆個ほどの腸内細菌を善玉優位にすることで、免疫力が高まることが解っています。また消化を助けてくれるなど、共生関係にあります。



○運動・入浴で代謝を高く

免疫細胞は常に入れ替わりをくり返しています。新しい免疫細胞を生み出したり、細胞同士が連携しやすくなったりするためには、血の巡りを良くすることが大切です。



○適度な緊張と緩和で自律神経にメリハリ

緊張すると交感神経が、リラックス時には副交感神経が優位になります。どちらかが優位な状態が長く続くと免疫力が落ちてきます。がんばりすぎず、休みすぎず、ストレスを発散することで自律神経にメリハリができます。



体をリセット！

簡単スイングストレッチ

運動不足が原因で不調や疲労を感じていても、暑いので運動したくない……。そんな時はうつぶせになるのがおすすめです。背中の緊張が緩み、呼吸が深くなることで自律神経が整い、血流がアップします。疲労回復や冷えの改善、肩や腰の痛みの解消に効果的です。さらにひざ先を左右に揺らし、わき腹をほぐして体幹を刺激すれば、お腹の引き締め効果や代謝アップも期待できます。

うつぶせ＆左右にスイング

- ①両足をそろえてうつ伏せになり、手と手を重ねてあごを乗せる。
- ②ひざを90度に曲げて足裏を天井に向けたら、ひざ先をゆっくり右に倒す。最大まで倒したところで10秒キープ。
※肩と胸が床から離れないように。
- ③足の重みを使って、足裏で弧を描くように左へと動かして同様に。
※脚の重みで、腰に自然なねじれをつくるのがポイント。
※右へ左へと動かして倒しにくい側があれば、念入りにほぐしましょう。

