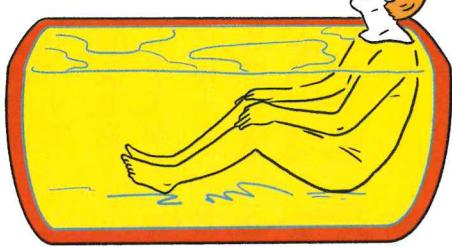
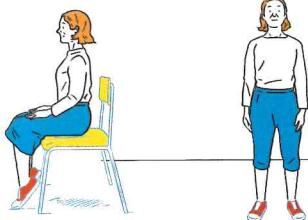




Bathing

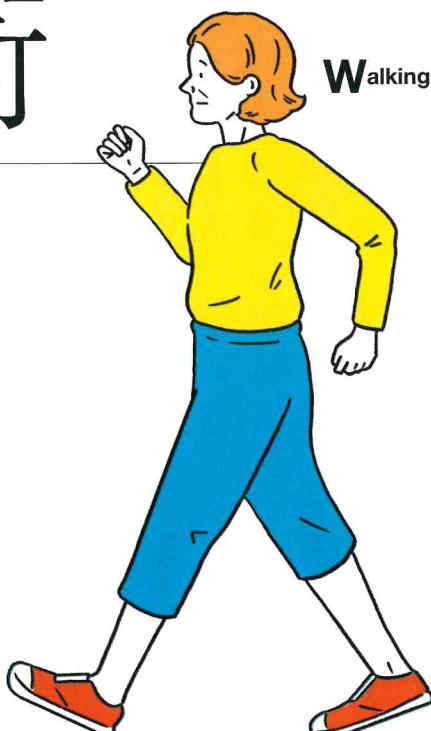


免疫力 アップの 生活術



生活術

Walking



新型コロナウイルス感染症の拡大で、
注目される「免疫力」。
ウイルスや細菌などの病原体が体に侵入するのを
防ぐ仕組みを指しますが、
じつは日常生活の中で、その働きを高めることができます。
病原体を迎撃する免疫の仕組みや
免疫力を高める方法を知って、
病原体に負けない体をつくりましょう。



ウォーキングで 免疫力アップ

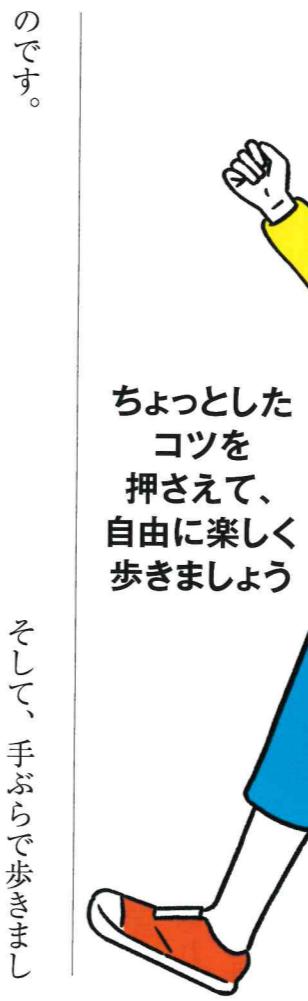


医師
長尾和宏

長尾クリニック院長。医学博士。東京医科大学を卒業後、大阪大学第二内科入局。1995年、長尾クリニック開業。『簡単、無料で医者いらず 病気の9割は歩くだけで治る!』(山と溪谷社)など著書多数。

免 疫力を高めるために、もつともたいせつなのは、食事と適度な運動です。ウイルスが体内に侵入すると免疫反応が働きます。適度な運動をすることで、血液やリンパの流れがよくなり、免疫細胞が活性化します。では、適度な運動とはなにかというと、「歩く」ことです。

みなさんは歩くことは足だけの運動だと思っていませんか。歩くためには腕や首など上半身のさまざまな筋肉も使います。つまり、全身運動な



そこで全身の筋肉を使うため、歩き方のポイントを整理しましょう。まずは正しい姿勢を保つこと。そうでないと、腰を痛めたり、おなかなどに脂肪が付きやすくなったりします。

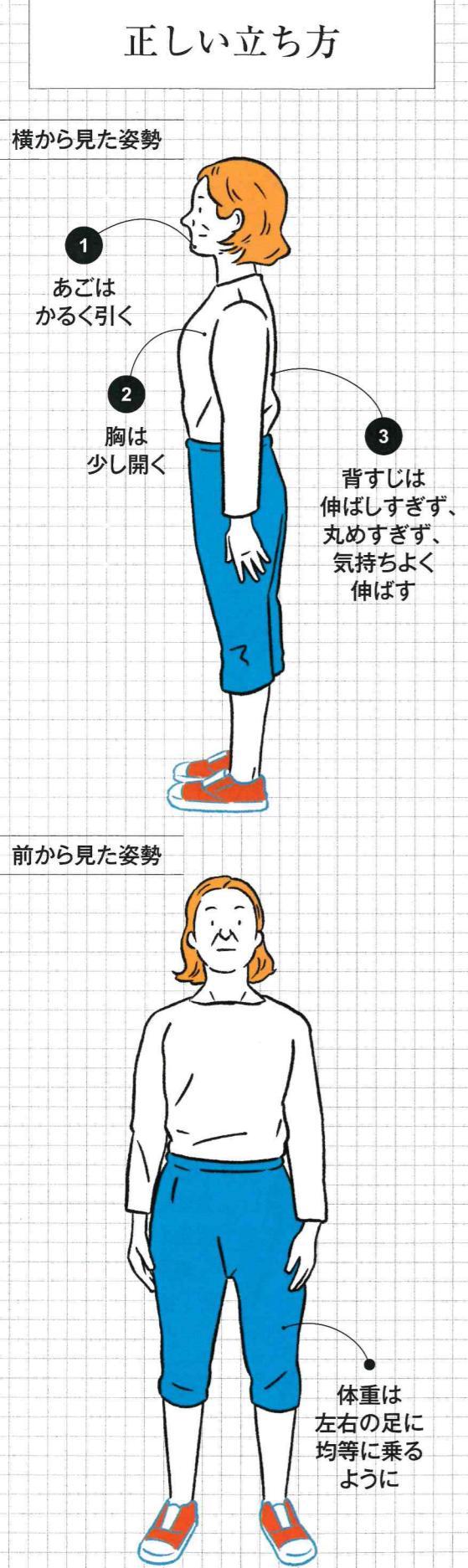
そして、手ぶらで歩きます。人は骨盤をひねることで前に進みます。ひねりを大きくするためには、腕を振る必要がある。物を持っていると、腕の動きが制約されます。だから、手ぶらがいい。

「農作業は適度な運動になっ

ている」と言う人もいるでしょう。しかし、腰をかがめたり、農具を持っていたりしますよね。農作業と歩くことは別ものです。

「一日、どのくらい歩けばよいですか?」とよく聞かれますが、ノルマにしてしまっては続ません。歩くことは「遊び」、そう考えませんか。ときどき早歩きをしてみる、いろいろな幅を変えてみる、いろいろな呼吸法を試してみる――。自分に合った歩き方を探してみてください。農村は、起伏に富んだ自然のフィットнесクラブではないですか。歩くことを楽しみましょう。

まずは立ち方をチェック

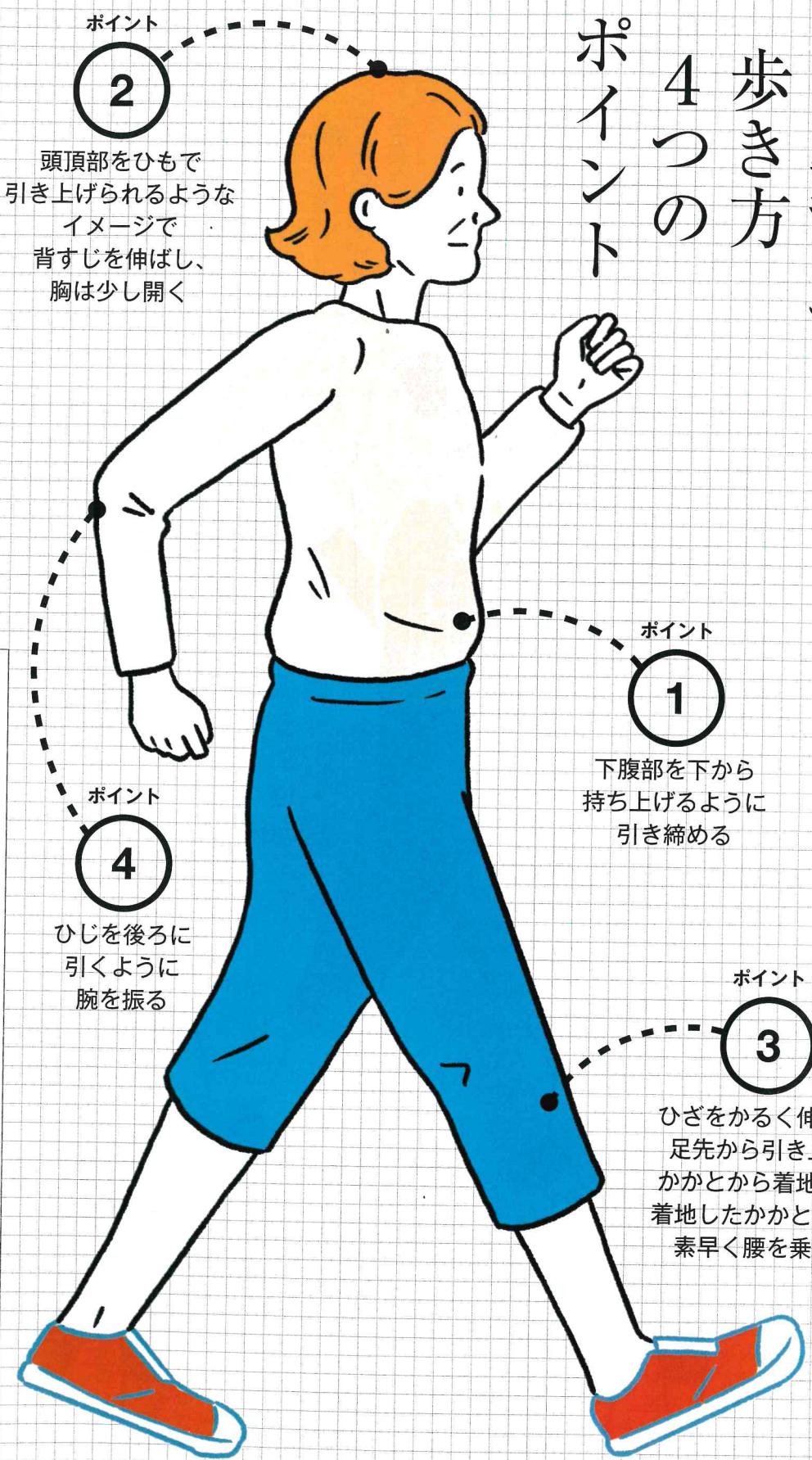


全身を動かす

歩き方

4つの

ポイント



椅子に座ったままでも“歩く”はできる



歩くときによく使う、ふくらはぎの筋肉。かかとを上げ下げすることで、筋力アップ



腕を天井に向かって「万歳！」をするように伸ばすことで、背中と腕の筋肉を動かすことができる

※①～③は公益財団法人兵庫県健康財団が提唱する「脊椎ストレッチウォーキング」を参考にしています。 50

東日本版

食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

JA女性組織
学習
月間

9

September
2020

免疫力アップの
生活術

コロナの時代の親と子へ
故郷のお米が大好き

瀬戸 康史

山極壽一からの提言

家 口 光

"lenohikari"

特集
大作戦
大巻
クルクル
きずし

