



## コロナに負けない！免疫力を高める運動、食事、睡眠のコツ

今年流行したコロナウイルスは強い感染力を持ち、罹患後に肺炎を起こすなど重症化しやすい特徴を持っています。そこで大切になってくるのが、「自分には食事や健康管理の正しい知識と、免疫力が備わっているから慌てる必要はない」と思える心身であることです。

今回は、免疫力を高めると言われている運動、食事、睡眠について説明していきます。

### ①運動のコツ

一般的に筋トレで筋肉量を増やすことや、有酸素運動で血流を良くすることで、体温や基礎代謝が上がり免疫力が向上すると言われています。

そのため、筋力トレーニングと有酸素運動をうまく組み合わせることで実施していただくと効果的です。

筋トレは、スクワットや腕立て伏せが一般的ですが、椅子からの立ち上がり運動なども簡単で有効的な運動です。

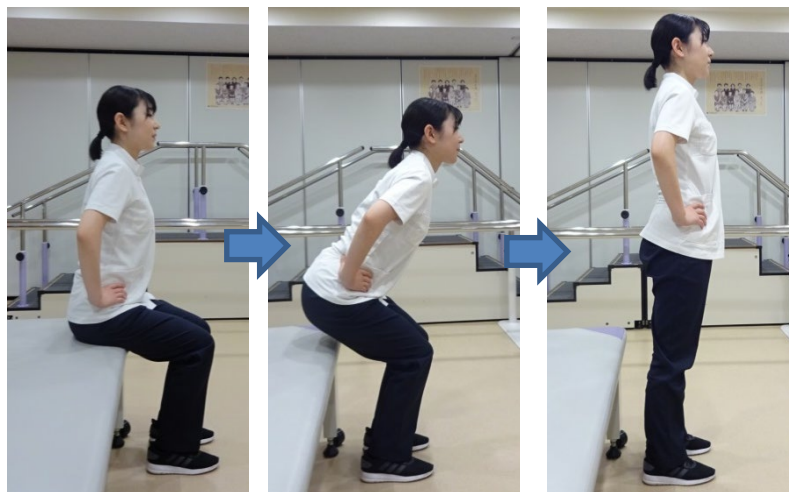
#### 目安の時間・回数

ウォーキング 1日合計20～30分程度

筋トレ(スクワット・腕立て)10回×3セット程度

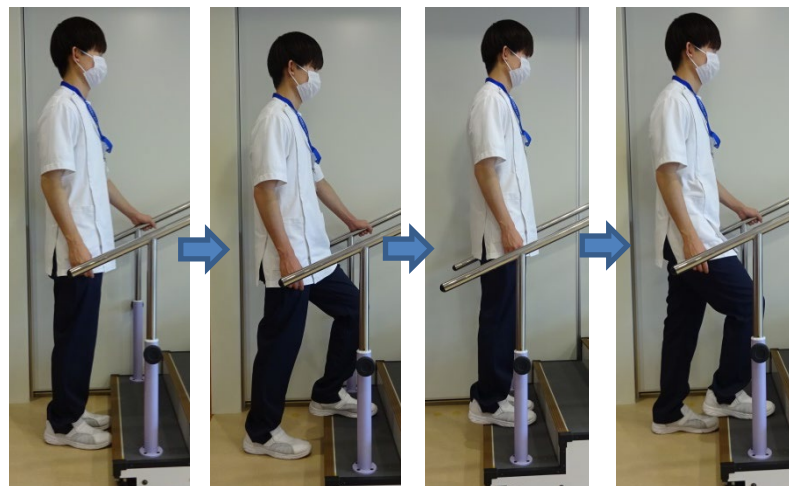


#### 立ち上がり運動 10回を3-5セット



- ①骨盤を立てて座る。
- ②左右均等に体重をかけて立つ。

#### 踏み台昇降 3分×3セット程度



- ①手すりなどにつかまって昇降行う。
- ②リズムカルに行く。
- ③ややきつい程度で時間を調整。



## ② 栄養のコツ

免疫細胞の約70%が腸に集まっており、免疫細胞を活性化するのが腸内細菌とされています。そのため腸内環境を整えることが免疫力UPにつながると考えられます。

### 免疫があがる食材・栄養素



#### 1. きのこと

きのこには腸の働きを良くする食物繊維や、免疫細胞に作用するβグルカンという成分が含まれています。

#### 2. 発酵食品

納豆、ヨーグルト、みそなどの発酵食品は、腸内の悪玉菌を減らし、腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができます。

#### 3. ビタミンA・ビタミンE

細胞の免疫機能を保つために必要です。

ビタミンA...豚、鶏レバー、乳製品、卵、にんじん・かぼちゃなどの緑黄色野菜

ビタミンE...アーモンドなどのナッツ類

かぼちゃ、アボカドなど



## ③ 睡眠のコツ

質の良い睡眠を心がけることで、疲労回復、自律神経の適切な調整が行われ、免疫力がUPします。適切な睡眠時間は7時間程度といわれています。時間以外にも以下に睡眠の質を上げていくかがポイントになります。



### 睡眠の質を上げるポイント

1. 寝る前のお茶やコーヒー、たばこは控えましょう。
2. 寝る前のパソコンやスマホの使用は控えましょう。
3. 寝る直前まで食べるのは控えましょう。

これらの行動は覚醒をよくする作用があるため、寝る3時間前までには済ませるようにしましょう！

## <相澤東病院健康教室の予定>

7/3(金) 15時～16時 音楽療法 昔懐かしい歌を歌いましょう！

7/16(木) 15時～16時 知って安心！医療・介護・福祉制度

8/7(金) 15時～16時 音楽療法 昔懐かしい歌を歌いましょう！

9/4(金) 15時～16時 音楽療法 昔懐かしい歌を歌いましょう！

9/17(木) 15時～16時 お花で免疫向上！フラワーアレンジメント

※いずれも相澤東病院1階総合受付にて受付致します。

※都合により日時の変更がある場合があります。

※事前に予約が必要となります。

お問い合わせ:0263-33-2500