

# 免疫力を高めよう

新型コロナウイルスが猛威を奮う昨今、手洗い・うがいなどの「感染症にかからない工夫」に加えて、日々の生活習慣や運動で普段から免疫力をアップさせておくことが大切です。抵抗力の強い身体作りを行いますよ。

## 日常での免疫力アップ法

免疫力を下げる要因は、一番大きなものがストレス、その他には不規則な生活なども要因になると言われています。

### 免疫力アップのポイント

- ① バランスの良い食生活
- ② しっかき睡眠をとる
- ③ 前向きな気持ちで明るく過ごす
- ④ 人とのコミュニケーションを楽しむ
- ⑤ よく笑う
- ⑥ 体を冷やしすぎないようにする
- ⑦ 楽しめる範囲で適度な運動を

規則正しい生活を心がけながら、毎日なるべく明るく過ごすことが免疫力アップのポイントです。

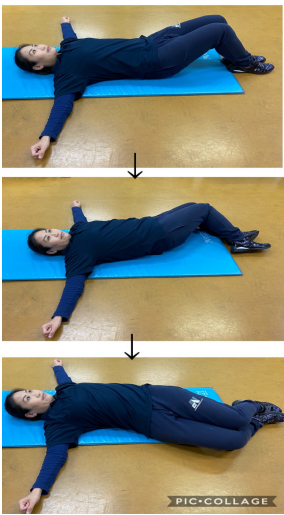
## 免疫細胞を活性化する運動

免疫細胞はその約7割が腸に集まっています。そのため、お腹やウエストを動かすものや、腸を保護する骨盤、背骨まわりを動かすエクササイズ、ストレッチがおすすめです。

### 腸を整えるストレッチ

- ① 仰向けに寝転がり、膝を90度くらいに曲げます。両膝は揃えておきましょう。
- ② 両腕は肩の位置くらいで体の横に伸ばします。
- ③ そのままゆっくり息を吐きながら、両膝を右側へ倒します。\*腰が痛くならない程度に。
- ④ 息を吸いながら両膝を戻し、またゆっくり息を吐きながら今度は左側へ倒します。
- ⑤ ③と④をセットで1回として5〜8回程度繰り返します。

ゆっくりとした呼吸に合わせて行います。足首の力を抜きながら行うとやりやすいです。

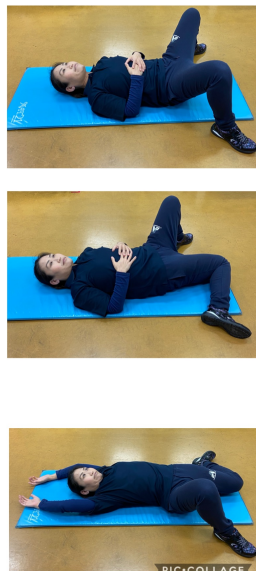


### 股関節を動かし、

### お腹のリンパを活性化するストレッチ

- ① 仰向けに寝転がり両膝を立てます。膝の角度は90度よりも少し大きめにしておきます。
- ② そのままなるべく足は開いておきます。
- ③ 足の付け根から大きく動かすイメージで息を吐きながら右膝だけ内側へ倒します。
- ④ ゆっくり戻したら反対も同様に行いましょう。
- ⑤ 左右5回ずつくらいを目安に行います。

\*強度を上げたい場合は、両膝を同時に倒したり、腕を上げながら行う方法もあります。



ここに載せたストレッチは一例です。楽しんで行える運動はすべて免疫力アップに繋がります。無理のない範囲で、楽しく体を動かしましょう。

※参考文献

Beauty 腸セラピスト®セルフケア講座資料 非売品

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。