

げんきな免疫だより

めんえきりよくこうじょう うんどう 免疫力向上のための運動

健康推進課(保健センター内) ☎(93) 8300



クイズ
?

めんえきりよく こうじょう
免疫力の向上に、
ぎやくこうか うんどう
逆効果の運動はどれ？

- A ハードなトレーニング
- B 長時間の軽い有酸素運動
- C ストレッチ

ハードなトレーニングは、実は免疫に逆効果
トレーニングしている人は、特に免疫ケアを意識しよう

適度な運動は免疫力の向上に役立つ一方で、マラソンや激しい筋トレなどの極端な運動には注意が必要です。

ハードな運動は交感神経を刺激し、免疫機能を担うリンパ球やNK細胞、キラーT細胞などを減少させ、一時的に免疫力を低下させてしまいます。

免疫力の向上のためには、息が少しはずむ程度の運動(軽い筋トレ・ボウリング・ウォーキング・ラジオ体操など)がおすすめです。

(日本ヘルスケア協会監修全国統一免疫対策テストより)

働く世代も
適度な運動を



第3次健康日本21扶桑町計画を策定するための健康づくりに関する意識調査の結果では、60歳以上では意識的かつ定期的に継続して運動している人の割合は36.5%と高いですが、20～50歳代では10%台となっています。

働く世代から適度な運動をして、免疫力の向上や生活習慣病の予防をしましょう。

こた
答えは…

A

ハードなトレーニング

＼次号は /

「ウォーキングに適したタイミング」
についてです。お楽しみに。