

# げんきな免疫だより

## めんえき きんりょくこうじょう もっと こうかてき ぶい 免疫のための筋力向上に、最も効果的な部位

健康推進課(保健センター内) ☎(93) 8300



クイズ

?

めんえき きんりょく  
免疫のための筋力アップとして、  
もっと こうかてき ぶい  
最も効果的な部位はどれ？

A ふくらはぎ

B 腹筋

C 二の腕

めんえきりょくこうじょう きんりょく めざ  
免疫力向上のために、筋力アップを目指そう



ふくらはぎの筋肉収縮は、下半身に滞留している血液を心臓に戻すポンプの  
ような働きをし、血流を改善します。

ふくらはぎを鍛えることで、全身の血液循環が向上し、免疫力も向上すると言われています。  
日中の仕事中等にトレーニングすることが難しい人は「つま先立ち」や「片足立ち」を日常  
の動作に組み込むことで、ふくらはぎを効果的に鍛えることができます。階段を上る、電車で  
吊り革を握る、椅子から立ち上がるなどのシンプルな動作を工夫して、ふくらはぎの筋力ア  
ップを目指しましょう。

[出典] 石原新菜氏著書「眠れなくなるほど面白い免疫力の話」

普段から  
続けやすい運動を

日常生活の中でちょっとした運動を取り入れ、毎日コツコツ行うこと  
で基礎代謝が上がり、安静時でも多くのカロリーを消費でき、生活習慣  
病の予防にもつながります。

こた  
答えは…

A

ふくらはぎ

＼ 次号は /

「免疫機能の衰えが始まる時期」についてです。  
お楽しみに。