

げんきな免疫だより

ラジオ体操で免疫ケア

～「病気に負けない体」をつくるラジオ体操～

毎日午後1時30分から、広報無線でラジオ体操を発信しています。
みなさんご存じでしょうか。

今回はたった3分で「病気に負けない体」をつくるラジオ体操の効果をお伝えします。

「最近、疲れやすい」「運動不足が気になる」と感じていませんか。
そんな時におなじみのラジオ体操がおすすめです。実はラジオ体操は、
免疫力向上や筋力維持につながる「究極の全身運動」なのです。



＼ 免疫力UPポイント /

ラジオ体操をすると…



血行促進

体温上昇

免疫細胞が全身へ

免疫力
UP



ラジオ体操第一だけで、全身の筋肉を刺激しバランスよく動かすことができます。

体操の動作で筋肉が伸び縮みし、ポンプのように血液を全身へ送り出し、血の巡りを良くするのです。血の巡りが良くなると、ウイルスと戦う免疫細胞（白血球など）が全身に行き渡り、病原体を撃退しやすくなります。

毎日午後1時30分からの放送を聞いて、ラジオ体操を始めみてください。ラジオ体操で免疫ケアに取り組んでいきましょう。