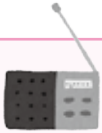


げんきな免疫だより

ラジオ体操で夏に負けない体づくり

～ おうちで広報無線のラジオ体操を活用しよう～



毎日

午後1時30分

毎日流れるあのメロディ、実は健康づくりの強い味方です。

7月に入り、暑さで体のだるさを感じていませんか。涼しい室内でラジオ体操に取り組み、夏に負けない体づくりをしましょう。



なぜ「ラジオ体操」が免疫に効くの？



免疫力UP ポイント /

1

自律神経を整える

深い呼吸をして全身を動かすことで、夏特有の「だるさ」や「自律神経の乱れ」をリセットできます。

2

深部体温の調整

適度に筋肉を動かすことで、体温の調節機能を高め、熱中症になりにくい体をつくれます。

安全に楽しく続けるための「3つの約束」

1

水分補給を忘れずに

体操の前後に、コップ1杯の水を飲みましょう。

2

無理は禁物

7月は朝から気温が高くなります。日陰で行うか、室内で冷房を適切に使いながら行いましょう。

3

笑顔で挨拶

近所の方と顔を合わせることで、心の健康と免疫力アップに繋がります。

広報無線から流れるラジオ体操に合わせて体を伸ばすだけで、自律神経が整い、免疫力アップにつながります。「今日も元気！」という自分へのスイッチとして、ぜひご活用ください。

