

おうちの中で
手軽に運動！

エクササイズで 免疫力UP!

皆さん、新型コロナウイルス感染症予防のため、自宅で過ごす時間が
増えていることと思います。運動量が減ると、免疫力の低下にもつなが
ることをご存じですか？毎日の健康のためにも、コロナウイルスに負け
ないためにも適度な運動で、免疫力をつけましょう！

今回は、家の中でもできる簡単エクササイズをご紹介します。

▶問合せ スポーツセンター (☎ 768 - 2277)

立って (各 20 秒 × 5 セットを目安に)

①ふくらはぎの運動



②太ももの運動



③お腹の運動



④肩甲骨の運動



肩が痛い人は
前から後ろに

①～④の各動作の間に足踏み
をして止まらないようにし、
終わったら深呼吸しましょう

座って

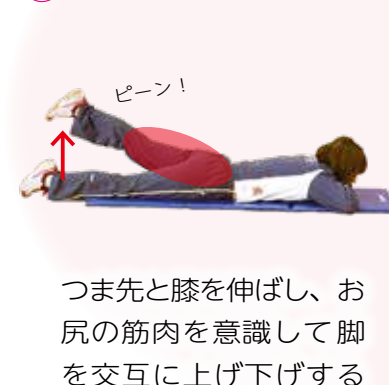
お腹の運動



寝て

使っている筋肉を意識
しながらすると、トレ
ーニング効果アップ！

①お尻の運動



②お腹の運動



何かをしながら運動しよう

料理をやりながら



手を台所に置き、ふ
くらはぎを伸ばす

読書をしながら



足の裏でゴルフボー
ルを踏んで、足裏の
全体をほぐす

運動以外でも免疫力UP!

しっかり睡眠をとる

毎日、決まった時間に寝て、起きた
ら朝日をたくさんあびましょう。

腸内環境を整える

ヨーグルトなどの発酵食品、きのこ
など食物繊維の多い食品、バナナなど
オリゴ糖を含む食品を食べて、腸内環
境を整えましょう。

たくさん笑う

好きなテレビを見たり、電話でお喋り
したり、楽しい時間を過ごしましょう。



無理をせず、続けることが大事です!

今回紹介したエクササイズは、全身の筋
肉を使う有酸素運動です。身体を動かすと
血流やリンパの流れがよくなり、免疫力向
上の効果があります。しかし、運動強度が
強すぎると免疫力を一時的に低下させてし
まうので、適度な運動量を心がけましょう。

運動は生活に合わせて、無理なく行うこ
とが大切です。ダイエットには、朝食前がおすすめですが、低血
糖には注意し、水分をしっかり摂りながら行ってください。

～編集後記～

私たちが今回教え
ていただいた運動を
実践してみました。

毎日続けて免疫力を
高めていきたいと思
います！皆さんも無理
のない範囲でチャレン
ジしてみてくださいね。