

まん延防止にまけないで！

コロナ禍で自粛が余儀なくされていますが
運動は自粛しないでくださいね！



保健師：大岡睦子

1人で取りくめるウォーキングにはこんな効果があります

心肺・血管強化効果

酸素摂取量が増え、心肺機能が向上し、血管が強化され、心臓血管病などを防ぐ。また持久力が向上する。

メタボ予防改善効果

体脂肪を減らし、代謝を活性化し、インスリンの働きを良くして内臓肥満、高血圧、糖尿病等の内臓脂肪症候群(メタボリック・シンドローム)を防ぐ。

悪玉追放効果

悪玉の酸化LDLコレステロールを減らし、善玉のHDLコレステロールを増やし、高脂血症、動脈硬化等を防ぐ。

貯筋・正姿効果

階段や坂道を歩く等して、足腰を鍛えれば、赤筋が増えて基礎代謝が高まり体脂肪が溜まりにくくなる。体幹筋力を鍛え、正姿勢が保たれる。



脳活性化効果

脳の働きを活発にし、五感を鍛え、自己制御機能を発達させる。

免疫力増強効果

NK細胞を強化し、がん細胞を抑制。

リラックス効果

ストレス、不安感「うつ」をとり、肩こり、腰痛等を和らげる。

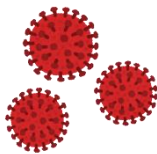
快調快眠快通効果

生体リズム、自律神経のバランス、体温調節を整え、眠りの質を改善する。また、大腸を活性化し通じを良くする。

骨太効果

骨芽細胞を活性化させて骨密度を高め、骨を丈夫にして骨粗しょう症、転倒による寝たきりを防ぐ。

出典：(社)日本ウォーキング協会「人も社会も元気にするウォーキングの効用と魅力」



それだけじゃないんです！

イギリスやベルギーの大学の研究で、ウォーキングやサイクリングなどの「ややきつい運動」を週に150分以上継続している人は、**コロナウイルスの市中感染のリスクが31%低く、感染関連死のリスクも37%低い**という結果を得た。また、**ワクチン効果を40%高める**ことも示された

1日30分間の少し息が上がる運動を週に5回もしくは150分
行うことで感染症に対する免疫を高められる可能性があります！

