



免疫力アップ。(運動編)

ウイルスを寄せつけないように免疫力を高めましょう

体温が上がると免疫力が高まります

まずは、1日10分程度から運動の習慣をつけることが大切です

体のなかで特に大きな足の筋肉を鍛えることで体温を上げましょう

運動の注意点

- ◎自然に呼吸しながら行います
- ◎体調不良や痛みのある時は無理せず休養しましょう

①その場で足踏み

- 椅子に浅く腰掛け、背筋をのばす
- 両手は椅子の横を持つ
- 足を交互に上げて、1～3分間足踏みをする



②片足立ち

- 椅子の横に立ち、手で椅子の背を持つ
- 片方の足を、10cmくらい持ち上げる
- 30秒～1分間保つ
- 反対側の足も行う

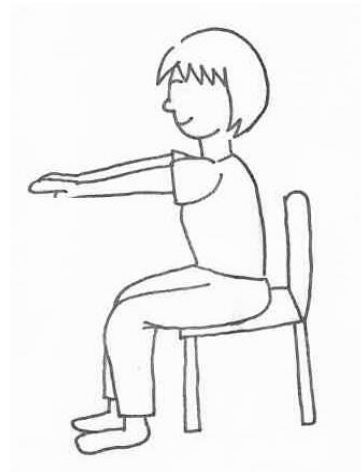
左右1回ずつ
1日3回



裏面に続く

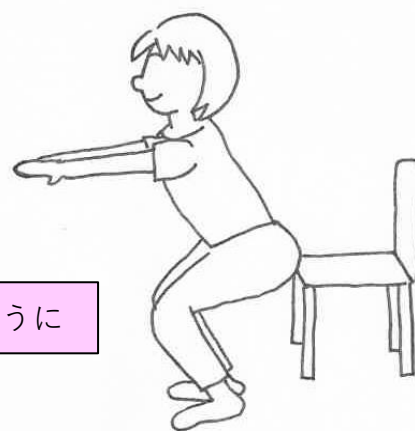
③椅子でスクワット

- 椅子に座り両手を前に伸ばす
- 両足は肩幅よりやや広めに開く



- 両手を前に伸ばしたまま、体を前傾させながら、ゆっくり立ち上がる

※膝が内側や外側に開かないように

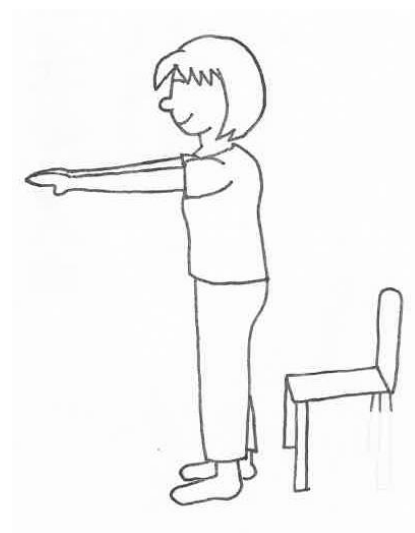


- 立ち上がった後は、今の逆で体を前傾させながら椅子に、ゆっくり座る

立ち上がる時：4秒かけて
座るとき：4秒かけて

} 1回

1日10～15回



※運動の他に、バランスの取れた食事や十分な睡眠、生活リズムを整えることも免疫力アップには大切です

