

～ 水しぶき知っとく情報 ～



かっぱの知恵袋

『免疫力を高める』について

◆免疫力を高める方法はたくさんある！

- ・食事 ・運動 ・睡眠 ・呼吸 ・体温をあげる
- ・笑う ・爪もみ ・ツボ押し ・抗生物質を使用しない

○前回、食事編をお伝えしました★今回はこちら！！



◆毎日続けたい！免疫を高める運動法

その2 運動編

免疫は体温と深く関わっていて、体温が1度低くなると免疫力は約30%低くなります。体温は筋肉の量と比例しているため、筋肉をしっかり蓄えることが体温UPの鍵となります。筋肉を動かすと体が熱を発生し血行がよくなり、運動によってたまった疲労物質を取り除くために、体は筋肉に血液を送りこもうとします。

そのため、基礎代謝も良くなり体温が安定して高い状態を保てるようになります。

はりきりすぎて、筋肉が疲労するほどの過度な運動は逆効果なのでご注意ください。

体を温め、免疫力を高めるためにも日頃から適度な運動を心掛けましょう。

◆すきま時間に！手軽にできる運動

・屈伸と股わり運動

膝に手を置き、ゆっくり膝の屈伸をします。両脚をできるだけ大きく開きつま先を外に向けて腰を落とす股わりも効果的です。

・8の字運動

両手を頭の上に伸ばして体をひねりながら空中で8の字を書きます。ウォーキングなどでは鍛えられない上半身の筋力UPに◎。

・腕ふり運動

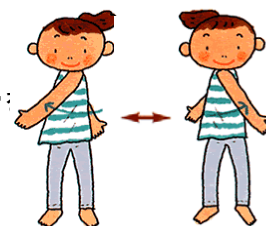
両腕を伸ばし、体の脇で振り子のように大きく振ります。後ろに振る時に肩甲骨を意識しながら行くと肩こり解消にも有効。



◆健康維持の土台となる呼吸法

・1日数回の腹式呼吸で免疫力が大きく向上

呼吸を意識することで免疫力の向上が期待できます。普段、呼吸を特に意識していない人は、深呼吸を実践してみましょう。思いっきり体の中から空気を押し出し、そして十分な量の空気を吸いこむ。特に免疫力アップに期待が持てる腹式呼吸を行なえばよりベスト。腹式呼吸は、より簡単な運動のひとつです！



その3 睡眠編

◆免疫力を高める睡眠方法

・寝る2時間前には食べ物を食べない。過度なアルコールも避ける

寝る直前にモノを食べると深い眠りを得られません。食べ物を食べると、胃がモノを消化しやすくするよう、血液が一時的に胃に偏って集まります。血液には「全身に酸素を運ぶ」という重要な働きがありますが、胃に集まりすぎると、脳が酸欠に近い状態になり、本来の睡眠中の働きである「副交感神経の優位性」を維持することができません。

・できれば22:00に就寝する

22:00～2:00のシンデレラタイムは、眠るだけで免疫力がアップするので、ベッドに入っているのが理想的です。この時間は人間がもっとも成長ホルモンを分泌させる時間帯と言われています。成長ホルモンとは、子供にだけ必要なものではなく、大人にも必要な物質。体の不具合を修復したり、免疫力を向上させたりする働きがあります。

◆睡眠と免疫力との関係

体が健康を維持するように、体内の働きを正常に保つ神経を「自律神経」と呼びます。

自律神経は、大きく「交感神経」と「副交感神経」の2つに分かれます。交感神経とは、大ざっぱに言えば、緊張しているときに働く神経のこと。副交感神経は、リラックスしているときに働く神経のことです。

免疫は、副交感神経が積極的に働いているときに生成されます。副交感神経がもっとも働くのは睡眠中。

つまり、就寝時、非常に多くの免疫が生成されている、ということになります。

