

運動をして、  
免疫力を高めよう！

今回のテーマは『**運動と免疫**』です！運動と免疫の関係は100年以上も前から研究されており、もちろん今日でも研究は進んでいます。

そもそも**免疫**とは何でしょうか？免疫とは、体内に侵入したばい菌（細菌やウイルス）を免疫細胞が撃退する機構のことを言います。免疫によってばい菌を退治できれば発病しませんが、ばい菌に負けてしまうと発病してしまいます。免疫力を高めるということは、**侵入してきたばい菌に打ち勝つ力を高めよう！**

ということです♪

高齢になるにつれ、加齢変化により免疫機能の低下が生じます。この機能低下をできるだけ抑えることが肝要であり、そのための方法の1つが「**運動**」なのです☆中でも、激しい運動ではなく、**比較的穏やかな強度**のウォーキングなどが免疫力を高める効果があるようです（\*免疫力は運動だけで規定されるものではなく、栄養・睡眠・ストレスなども関与します）。これから気温が下がり、空気も乾燥してくるため、ばい菌の活動が活発になります。手洗いやうがい、マスクをすることでばい菌の侵入を防ぎつつ、込み合った場所を避け、換気の良い場所で運動をすることで自身の免疫力を高めて感染の予防に努めましょう！



田中外科通所リハでは、田中外科ホームページ上で通所リハでの出来事をブログにて随時発信しています!(^^)!是非一度、ホームページにもアクセスしてみてください！



ご利用者様の相談・ご質問はこちらまで!!

田中外科通所リハビリテーション  
Tel : 072-805-3553



★無料体験も随時ご案内しております！

編集者：杉田 発行責任者：藤井