

I S C 通信



2024 冬号

2024/1発行 Vol.37



新年あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。今年も、皆さまの健康づくりのお手伝いをさせていただき、皆さまと一緒に元気な一年にしていきたいと存じます。今年も、どうぞよろしくお願いいたします。

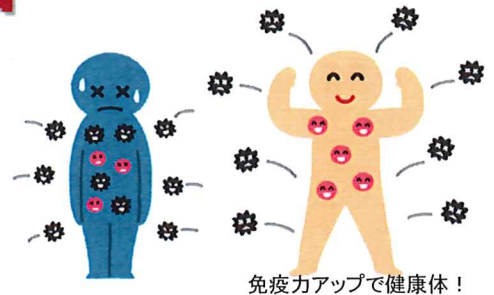
ウイルスに負けず元気に過ごしましょう

TOPIC

免疫力アップで健康生活

免疫とは私たちの体内に外部から侵入してくるウイルスや細菌から身体を守る防御システムのことです。このため、免疫力が低下すると、風邪を引きやすくなったり、感染症にかかりやすくなります。また、免疫力が低下すると、体内にできたがん細胞が増殖しやすくなります。

免疫力を高めるためには、より良い生活習慣の実践が必要となります。つまり、「運動」「栄養」「睡眠」「ストレスをためない」「笑い」などが大切になってきます。今回はこれらについて紹介します。



免疫力アップで健康体!

1 適度な運動をしよう



運動不足は体力の低下を招き、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。肥満は代謝異常を伴って発症し、免疫力低下の要因になりますので、「適度な運動」をすることによって、その予防、改善を図る必要があります。その人にとっての「適度な運動」ですので、やり過ぎも禁物です。運動後にかなりの疲労が残ることは、免疫力を低下させることにもなります(図1)。

運動種目は、まずウォーキングや自転車こぎ、ダンスなどの「有酸素運動」がおすすめです。有酸素運動は血液やリンパの流れが良くなることに伴い、免疫細胞が体内を移動しやすくなり、ウイルスやがん細胞に感染した細胞を発見しやすくなります。さらに、運動により体温が上がることで、免疫細胞が働きやすくなる効果もあります。また、「筋トレ」も効果があります。筋肉は熱を生み出す力(熱産生)があるので、筋肉量を増やしてしっかり蓄えておくことが重要です。

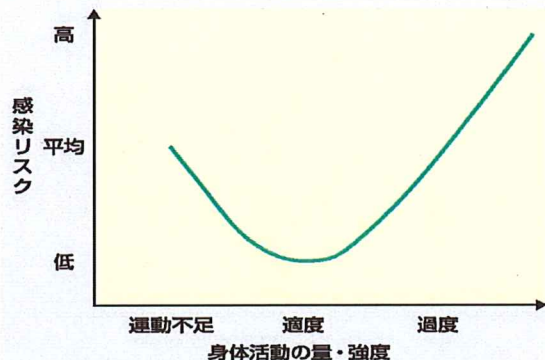


図1 運動と免疫機能に関するJカーブ

出典: Nieman, D.C. Med Sci Sports Exerc. 26,128, 1994.を改変

運動習慣が適度にある人を対象として身体活動の量・強度をみたもので、このグラフのカーブは「Jカーブ」と呼ばれます。適度な運動をしている人は、代謝が良く免疫力が高いことから感染のリスクが低いことを示しています。一方、運動習慣がない人や運動不足の人は肥満や生活習慣病になりやすく、代謝が悪いため免疫力が低下し、感染リスクもあります。また、激しい運動をしている人もストレスにより免疫機能が低下し感染のリスクが上がってしまいます。



2 バランスの良い食事を



1日3食、「主食・主菜、副菜」を組み合わせたバランスの良い食事を摂ることが重要です。特に朝食についてですが、朝食を摂ることで体温が上がってきますが、朝食抜きの方は、体温が上がらず低体温の状態が続くことで、免疫力低下につながります。また、からだを温める食材といえば「冬の旬」である大根やニンジン、れんこんなどです。「冬の旬」を使ってお鍋なんていうのはいいですね。

3 質の良い睡眠を

睡眠は「眠る質・眠る量・寝る時間帯」を考える必要があります。時間帯については、人はサーカディアンリズム(概日性リズム)という日内変動のリズムがあり、日中は活動し、夜は休むというリズムが備わっており、それに抗うとストレスになっていきます。深夜のお仕事をされている方は、その分、眠りの質と量に気を付けていきましょう。



その他、喫煙やアルコールの摂り過ぎなども免疫力を低下させるといわれています。禁煙はもちろん、お酒もほどほどが良いでしょう。

以上、免疫力を上げる手立ては色々ありますが、実践できていないものがあれば、一つでも二つでも実践・継続に向けて頑張ってみましょう。



4 ストレスをためない



「こころ」の問題となると、難しいことは多いとは思いますが、悩み過ぎない、第三者に相談するなど、解決の糸口を模索すること、そして自分なりのリフレッシュ方法を持ちましょう！身体を動かすこともリフレッシュになりますよ！

5 笑い

笑う門には福来る！

笑うことでナチュラルキラー細胞が活性化し、がん細胞やウイルス感染細胞が減少するという研究報告もあります。



参考：花王健康科学「適度な運動で免疫力向上」
巻頭インタビュー 鈴木克彦(早稲田大学スポーツ科学学術院 教授)より

いしかわ総合スポーツセンタートレーニングルーム リニューアルオープン！！

2023年12月22日(金)にトレーニングルームがリニューアルオープンしました。今回は、新しくなったトレーニングルームのおすすめエリア・マシンをご紹介します！



【有酸素マシン】エリア



日本海側初の有酸素マシン！

【アスリート】エリア



機能的なマシンでパフォーマンス向上！

【グルートドライブ】マシン



お尻を鍛えるのに効果的！

女性におすすめ！

その他にも、今までになかった機能を兼ね備えたトレーニング機器が多数あります。ぜひ、トレーニング・健康づくりにお役立てください。

連載 コラム

こっしーの GO!! GO!! 筋トレ Vol.11



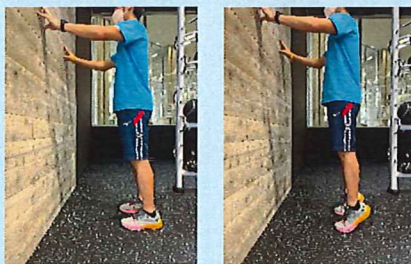
運動指導員 越原 祥栄

ふくらはぎは
第二の心臓！

こんにちは！ISC運動指導員の越原です！今回の連載でなんと11回目！いつもご愛読いただいている方にますます元気になってほしいと思い、今回は“第二の心臓”と言われている「ふくらはぎ」のトレーニングをご紹介します。ジョギング、ウォーキング、登山などなど、何かと活躍する機会が多いふくらはぎを、僕と一緒に鍛え直しましょう！レッツトレーニング♪

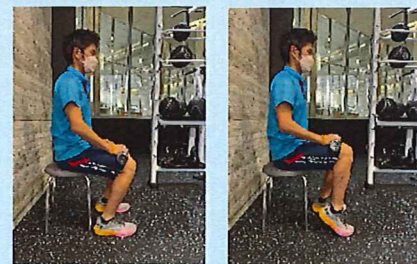
<目安回数> 各10回×3セット程度

【スタンディングカーフレイズ】



- ①足は腰幅で、壁に向かって立ちます
- ②バランスを崩さないよう、壁に手をつきます
- ③背筋を伸ばし、踵を高く上げましょう

【シットイングカーフレイズ】



- ①姿勢良く椅子に座ります
- ②余裕があれば、膝に重りを乗せましょう
- ②ふくらはぎの筋肉を意識し、踵を上げましょう