



運動と免疫の関係

運動には「生理的効果」「社会的効果」「精神的効果」といった効果があり、適度な運動はストレスを発散させ、全身の血行も良くなり、代謝がアップします。また、程よく疲れることで睡眠の質も良くなる、しっかりお腹がすいて食事が美味しく食べれるというメリットもあります。

無理せず心地良いと感じる適度な運動を週に2～3回行うことで、運動効果と免疫力の向上の両方を得ることが出来ると考えられています。

しかし、注意しなければならない事は、激しい運動についてです。

自然免疫の働きに寄与するNK細胞の活性は、運動によって大きく変化します。運動の強度が強いほどNK細胞は運動中により活性し数を増します。けれど、運動を終了すると途端に低下し、運動前よりも落ち込みます。一度大幅に低下すると運動前の数値に戻るのに、運動時間の4倍の時間が必要になると言われています。

やや激しい運動を行っている自覚のある方は、運動後に注意が必要です。

運動後は感染のリスクが高い状態であるという事を十分理解して、仲間と「おつかれ～」と長時間のおしゃべりや買い物などの寄りには避け、人との接触をしないように努めましょう。

トップアスリートや高校生が部活動でコロナ感染になってしまった背景には、このようなメカニズムが考えられると思います。



運動後の栄養摂取

運動後は、糖質を中心に栄養補給を行います。同時に十分水分補給をして脱水を解消しましょう。例えば、おにぎり、パン、バナナ、甘酒などです。消費してしまったエネルギー源を速やかに補給しましょう。筋力トレーニングを行った場合は、合わせてアミノ酸なども一緒に補給すると筋合成に役立ちます。その後の食事は、免疫力を低下させないためにバランス良く摂取することを心がけてください。

<<笑い>>

笑うと免疫力アップ!!と言われているそうです。

それも「にっこり」ではなく「わっはっはっはー」と大きな声で笑うと最高なのだとか。

何よりストレス解消になること、そして腹筋が刺激されて軽い運動効果も。

実際に、漫才や喜劇を3時間観た後、参加者の7割以上の人のNK細胞が活性し上昇していたという実験結果も出ているとの事。

最近笑ってないな〜というあなた。自分自身の笑いの壺、探してみましょうね!

桃の節句

コロナ騒動から1年が過ぎましたね。皆様のご家庭や職場においても様々な変化があったのではないのでしょうか?

「新しい生活様式」は、在宅ワークも含めて、特に食べる事の変化を生み出しましたね。コミュニケーションの一環である会食は多くの人の発散の場であったことでしょう。流行が終息し、この大きな時代の変化の中で、新しい習慣やマナーが生まれて、食べる事が多くの人にとって生きること=幸せとなることを願っています。

小林

