

免疫力を高めるには「運動編」

# カラダのトリセツ

あなたの健康づくりをお手伝いします



## 福音社の書籍

### 明日の健康をつくる今日の習慣

福田モニカ、福田デイビッド著

B5判 / 144頁 定価 本体 1,200円＋税

健康長寿率の高い地域に共通する、かんたんに改善できるライフスタイル。健康で長生きする人たちが実践している『ミニストーリー・オブ・ヒーリング』。この本に載っている生活習慣をご紹介します。



神戸アドベンチスト病院栄養科スタッフがつくる

### おいしくて体にいい穀菜食レシピ

A5判横 / 144頁 / 全64品 定価 本体 1,500円＋税

医学的に証明され、国際的にも注目を浴びているアドベンチスト型穀菜食レシピ。おいしくて体にいい食事の提案です。



福音社のオンラインショップ <https://www.fukuinsha.com>



## VOP バイブルスクール

### ニュースタート健康講座 全9課

健康の原則についてわかりやすく学べる講座です。



### 真理への道講座 全18課

キリスト教の背景のない方のためのキリスト教入門講座です。



### お申し込み・お問い合わせは

〒241-8501 神奈川県横浜市旭区上川井町 846

無料 FAX: 0120-335-717 E-mail: [info@vopjapan.net](mailto:info@vopjapan.net)

スマホ、インターネットでアクセスしたい方は

VOP オンライン <https://vopjapan.net>

(通信料金はお客様負担となります)



希望のメッセージをお届けする

### ホープチャンネルジャパン

<https://www.hopechannel.jp>



## 免疫力を高める生活習慣

手洗い、うがい、人込みを避けるなど、細菌やウイルスを体の中に入れないように注意しましょう。細菌やウイルスが体の中に入ってしまったときに備えて、戦うための抵抗力・免疫力を強くする生活習慣を身につけましょう。ニュースタートの8つの生活習慣を身につけることで感染症から身を守るのに役立ちます。

**N** Nutrition (栄養)  
植物性食品を中心とした  
バランスのよい食生活

**E** Exercise (運動)  
人込みのない自然の中を  
毎日30分程度散歩する

**W** Water (水)  
外出後の手洗いやシャワー  
お水を十分飲む。

**S** Sunshine (日光)  
室内に日光を取り込む

**T** Temperance (節制)  
禁酒禁煙。食べ過ぎないこと

**A** Air (呼吸)  
空気のきれいな場所で  
定期的に深呼吸する

**R** Rest (休息)  
7～8時間睡眠をとる

**T** Trust (信頼)  
神様を信頼する

**+4S** Smile (スマイル)  
SENTAKU (正しい選択)  
SEIJITSU (誠実さ)  
Social Support (ソーシャルサポート)

詳しくは下記 URL をご参照ください。  
<https://health.adventist.jp/newstart/>



定期的な  
運動のメリット

## 運動で 免疫力アップ!

日本国民なら誰もが知っているといっても過言ではない、たった3分の全身運動であるラジオ体操は、公共交通機関の移動やデスクワークが増えた現代人にとって、まさにピッタリの運動といえます。ラジオ体操は、男性なら5回（約15分間）、女性なら3回（約10分間）行っただけで、1日に必要な最低運動量を満たすことができます。ラジオ体操第一・第二を続けて行くと、速い速度でウォーキングをしたのと同様のカロリー消費になります。

ラジオ体操第一は、わずか13種類の簡単な運動ですが、その中には「曲げる」「ねじる」「回す」「反らす」「跳ねる」など、多種多様な動きを含む立派な全身運動です。多くの人にとって悩みの種である肩こり、腰痛には、血行を促進して、凝り固まった筋肉をほぐすことができる「回す」「反らす」運動が効果的です。また、ダイエットに最も効果があるのは「ねじる」運動です。少し息が上がる程度の運動は血流が良くなり、免疫細胞が作られる骨髄への血流量が増えるため、免疫力アップにつながります。

心肺機能  
の強化

血流の  
改善

免疫力の  
向上

適正体重  
の維持

骨の  
強化

リラックス  
効果

生活  
習慣病  
を防ぐ

運動不足を感じているけれど、まとまった時間が取れないという人は、  
ぜひ、今日からラジオ体操に挑戦してみてもいいのではないでしょうか。

### ラジオ体操の ポイント

- 1 ひとつひとつの動きを『正しいやり方』で行いましょう
- 2 だらだらと行わず、きびきびと元気よく行いましょう
- 3 毎日継続しましょう

正しい動きは  
You Tubeなどで  
視聴できます