

# コロナ禍こそウォーキング

～ウォーキングなどの運動が感染リスクを減らし  
運動が免疫力を高め、ワクチンの効果も高められる～

【新型コロナウイルス感染予防のために、感染対策をしながら運動をしていきましょう】

免疫系の細胞を刺激してくれる物質は、骨や筋肉から作られることが分かってきました。運動により感染症リスク低下につながる免疫系が向上するとされており、運動習慣のある人は、免疫に関わる白血球中のリンパ球や好中球が多い傾向あると言われています。

ある海外の調査では、1日30分×週5回、ウォーキングやサイクリングなどの運動を継続して行っている人は、市中感染症の罹患リスクが31%低く、感染症関連死のリスクも37%低いこと。そして、運動がワクチン予防接種の効果を40%高めるという結果が出されました。

いつも運動をしているわけではないという人でも、全くしない人に比較すると、リスクは低下すると言われています。



慢性基礎疾患がある方は重症化のリスクが高いことはご存じのことと思います。ウォーキングなどの有酸素運動を習慣的に行うことは、減量効果もあり、糖尿病や高血圧、脂質異常症等、生活習慣病の予防・改善に有効です。また、心肺機能も高め、ストレス発散にも良い効果をもたらします。

【ウォーキングは幸せホルモンを増やす働きも♪】

「セロトニン」別名「幸せホルモン」とも呼ばれるホルモンをご存知でしょうか？

これは、精神の安定や安心感、良質の睡眠をもたらしてくれる物質で、不足するとストレス過多になりやすくなります。

うつ病の方は、このホルモンが不足しているとも言われています。

ウォーキングのような一定の動きをリズムカルに繰り返す運動は、セロトニンの分泌を高めます。

また、日光を浴びることでセロトニンの分泌は促されるため、外でのウォーキングはより効果的です。

コロナ自粛で減った気持ちを発散させるためにも、ウォーキングを継続してみたいかがでしょうか。



## 【ウォーキングをするときは一生懸命やるというよりも、楽しく歩くことを心掛けましょう】

今年は残念ながら、まちづくりウォーキングは中止になってしまい、皆さんと一緒に楽しく歩くことが出来なくなりましたが、しかめっ面で歩くより、笑顔で歩く方が免疫力が上がります。一人で歩く時も、例えば口角を上げて明るい表情をつくる。周りの景色を楽しみながら歩く。またはご家族と一緒に楽しく会話しながら歩くなどされても良いでしょう。

(作り笑いでも笑顔を作ると脳が楽しいと判断し、セロトニン分泌につながります)

## 【歩くときは早歩きをするより効果的】

息が切れるようなことは、高血圧や心疾患をお持ちの方にはかえって危ないこともあります。持病がある方は主治医に相談が必要ですが、

- ・会話ができるくらいのスピード。
- ・息が切れずに歩けるスピード。

が目安になります。

両手を振りながら歩くと下半身だけでなく上半身も使うので、活動量が上がリ、免疫力アップ、コロナ自粛による健康二次被害(筋力低下・歩行速度の低下・認知機能の低下)を防ぐことにつながります。



健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると、脚の筋肉量が3.7%減少したという報告もあります。約3.7年分の老化に！！

## 【ウォーキングを行う際の注意点】

1. 適した服装や靴を選びましょう
2. 水分補給を忘れずに～人間は軽い脱水症状になっているときには、のどの渴きを感じないと言われていています。「のどが渴いた」と感じる前に水分補給をするようにしましょう。
3. 無理せずマイペースに
4. ストレッチも行いましょう～急に運動をすると筋肉や関節を痛めてしまう可能性があります。屈伸や前屈、アキレス腱を伸ばすなど体をほぐしてから行いましょう。
5. 持病がある方は主治医に相談しましょう。



コロナウイルスが落ち着いたら、ウォーキング以外の運動も始めてみませんか？ 豊岡の様々な場所で運動サークルを行っています。詳しくは別紙をご参照ください。

