

コラム③

カラダが持つ回復力

免疫力を上げる方法とは!?

～からだが持つ回復力をあげて健康up～ ヨガ&ストレッチの健康効果

自然治癒能力 人間が本来持つ生命力

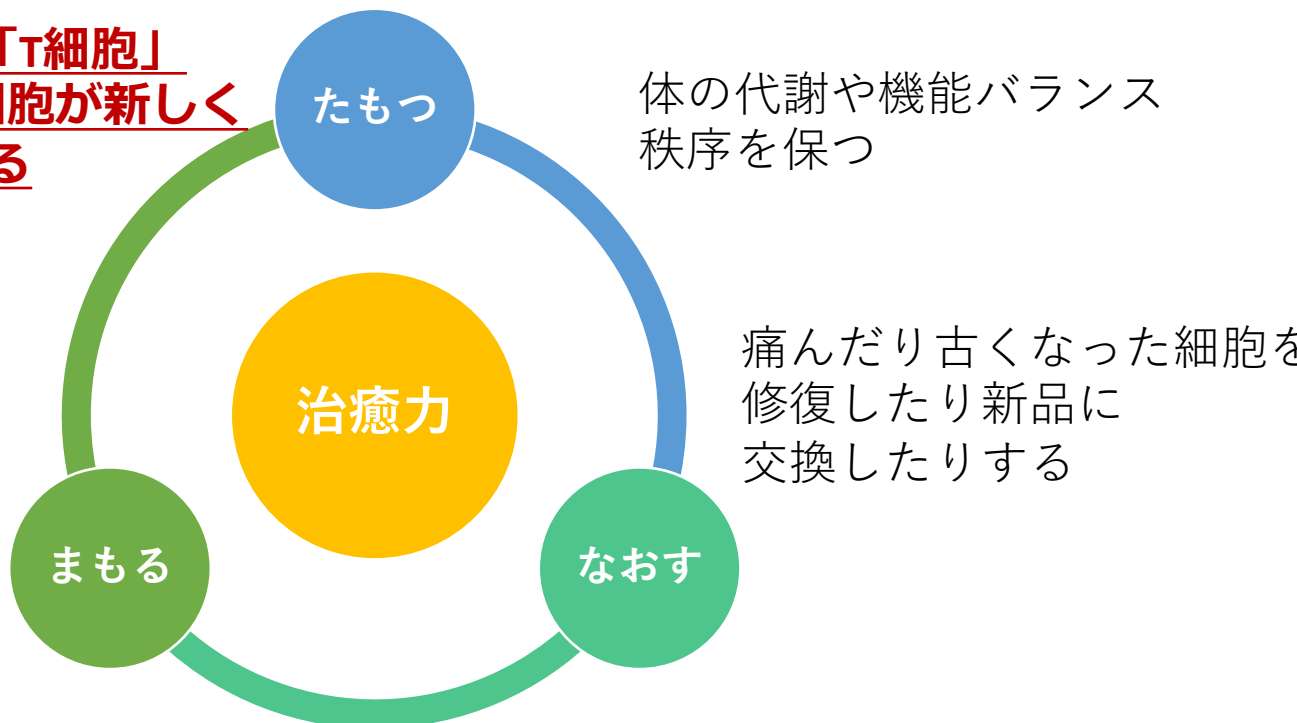
(自然に病気やけがを治す力、免疫力も含む) そのものことです。

例えば 擦り傷をしたとききれいに洗っておくだけで傷が治る。
風邪の時消化の良いものを食べて温かくして寝ていると良くなる。

**50歳過ぎたころから「T細胞」
ウイルスを攻撃する免疫細胞が新しく
作られにくくなる**



病原菌などの異物の侵入
変質した自己細胞を退治し
体を守る



人間の身体の中では毎日体に害をもたらす細胞ができていますが、病気にならないのは、さまざまな免疫機能が働いているためです。
免疫力が低下すると風邪や感染症にかかりやすくなります。

免疫力を上げる方法

- 適度な睡眠
- バランスのとれた食事
- 体を温める

「運動」と「入浴」

- ・ じんわりと軽く汗をかく程度の有酸素運動
- ・ 足腰の筋トレ
- ・ ヨガやストレッチなどのリラックス効果のある運動

過度な運動をするとコルチゾールという
「ストレスホルモン」が分泌される！

マラソンや強度な筋トレなどは
免疫を高めたい方にはおすすりできない

胸・のどを開くポーズ



胸を開いて呼吸を深める効果
肩関節の柔軟性アップ

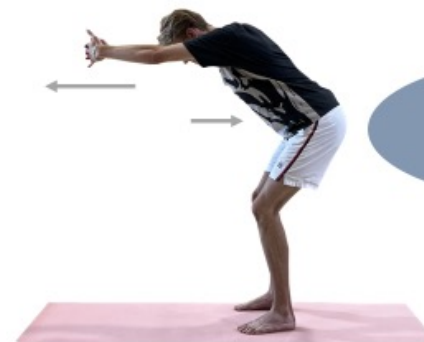
顎を上げすぎて
首を痛めないよう
に気を付ける

からだの後ろで手を組む
胸を張りながら腕を後ろに上げていく
目線を上げて軽くのど元を開く
胸～肩と腕の筋肉が伸びているところで10～15秒キープ

体が硬い人
男性でもOK！

3

背中を伸ばすポーズ



背骨や肩甲骨周りの柔軟性アップ
背中のはり改善

肩に力が入らない
ように少し
肘をゆるめる

からだの前で手を組む
膝を軽く曲げながら組んだ手を前に突き出し、
ミゾオチを後ろに引いて背中を丸める
背中が心地よく伸びているところで10～15秒キープ

4

開脚ねじりのポーズ

胸を開き呼吸を深める
背中、ウエストの引き締め



背中や腰が
丸くならないよう
に気を付ける

両足を大きく開き息を吸って背中を伸ばし、息を吐きながら股関節から前屈
右手を足の真ん中の床に置く
息を吸いながらお腹、胸をねじって左手を天井へ伸ばす
お腹のねじれと左胸が開いていくのを意識しながら数呼吸キープ
息を吐きながら左手を下ろし、手を入れ替えて左手を床に置く

5

全身を伸ばすポーズ

からだを心地よいポジションにもっていく



1・2・3と
大きく息を吸い
1・2・3・4・5・6と
深くゆっくり息を吐く

足を広げ両手を上に伸ばし
お腹背中を上に引上げるようにして伸ばす
深い呼吸を3～5回繰り返す

6