

# 情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情宣部

**春のウォーキングで免疫力アップ!**

**自分に合った運動で体調を整えよう!**



ウォーキングは、年齢や季節に関係なく誰もが手軽に始められる運動で、さまざまな効果があるとされています。厚生労働省の基準では、**息が弾み、汗をかく程度の運動を毎週 60 分ほど行うことが推奨**されています。**ただし、過度な運動は免疫力低下につながります。**ウォーキングも個人によって年齢や体重などの体の状態が異なるため、辛いと感じる程度が異なります。厚生労働省によると、**きついと感じる運動は避け、「楽である」または「ややきつい」と感じるくらいが適切**とされています。「全力でやる」ではなく無理なく自分に合ったウォーキングで春を満喫し、免疫力を高めましょう!

**免疫力アップ・自律神経が整う**

**「腸活」を始めよう! ②**

©NHKラジオ深夜便 2023年1月号より抜粋

腸内環境を整えるには規則正しい排便が必要です。排便には必要な筋肉がありますが、加齢とともにその筋肉が衰えると便をうまく押し出すことができません。簡単なマッサージで腸を鍛えて排便力をつけましょう。

## 腸活その2 体を動かして“排便力”を鍛える!

### 大腸4点もみ

大腸の動きが悪くなりがちな部分を、外側からマッサージで刺激して動きやすくする。右手で右の肋骨の脇をつかみ、左手で左の腰骨の下をつかんでもむ。次に左手で左の肋骨の脇をつかみ、右手で右の腰骨の下をつかんでもむ。それぞれ1分程度行う。



### 上体ひねり体操

便座に座ったまま、上体を前傾姿勢でひねり、ひじを交互に反対側の膝につける。右ひじを左膝に、左ひじを右膝に。3回を3セット行う。

