

# リハビリ通信

Vol.2

2026年 冬号



朝晩の冷え込みが厳しさを増して参りましたが、皆さま元気にお過ごしでしょうか？ 今回で2回目となるリハビリ通信では健康に過ごすために大切な免疫についてお伝えします。

免疫とは、体内に侵入する細菌・ウイルスなどの「異物」や体内で発生したがん細胞などを「自己」と「非自己」に区分し、異物を認識・攻撃・排除して体を守る、生まれつき備わった生体防御システムの事です。免疫を高める（正常に保つ）にはバランスの良い食事、質の高い睡眠、適度な運動が必要とされています。

適度な運動とは、軽く汗をかいて呼吸数や心拍数が少し上がる程度の運動の事で、体への負荷が大きい運動は、かえって免疫力を低下させるとされています。あまり運動間隔を空け過ぎても効果が期待できないので、週3、4回くらいを目標に運動されると良いです。体を冷やすと免疫力が低下するので、寒くないようになっかりと防寒対策をしましょう。

普段から運動する習慣が無い方には、散歩をお勧めします。体の中でも特に大きなお尻や太もも、ふくらはぎの筋肉を使う事で血流の改善や免疫を高める効果が期待できます。

## ● 冬の散歩の服装 ●



## 編集より

運動した方が良い事は皆さまご承知と思いますが、1人では意図だったり続ける事が難しいです。ご家族やご友人と声をかけ合い、楽しく一緒に取り組む事が長く続けられるコツです。

理学療法士 Tより

