

運動は**免疫力UP**に効果アリ!!

運動（体を動かすこと）の効果

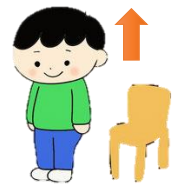
- ① 体力アップ・リフレッシュ ⇒ **免疫力アップ**
- ② 体力（スタミナ）アップ ⇒ **疲れにくくなる**
- ③ 筋力（特に足）アップ ⇒ **日常生活が楽になる**
- ④ 筋肉がほぐれる・柔らかくなる ⇒ **関節が動きやすくなる**
- ⑤ 脳の血流量が増える ⇒ **脳の機能が活性化**

運動しないと反対のことが起きやすくなるので、ぜひ体を動かしましょう
(例：体力低下・ストレスたまる⇒免疫力低下)



1つめのステップ「立つこと」

座位に比べ、立位は消費カロリーが**2倍!**
立ち座りは、足の筋トレにもなり**一石二鳥**です



2つめのステップ「立っての作業」

洗濯、掃除、庭の手入れ、洗車、料理など
体を動かすことを探して実践してみましょう
ラジオ体操や***大木かたらんね体操**もオススメ

※アクアスと大木町役場・社協で作成した体操で、YouTubeに配信中



3つめのステップ「歩くこと」

厚生労働省が目標と定めている1日歩数（65歳以上）

男性6,700歩、女性5,900歩です

5,000歩以上、歩く（動く）ことをおすすめします



福岡県では、スマートフォンで**健康管理**ができるアプリを作成して、健康増進に繋げようとしています。
お得なポイントもありますので、興味のある方は活用してみてください



ふくおか健康ポイント

検索

自宅や3密を避けた屋外で、マスク着用など他の方へ配慮して身体を動かしていきましょう