



「1日の始まりの朝に着目して健やかな1日を過ごしましょう。」

## 今回のテーマ 朝活運動で 免疫力UP

### ●長続きの秘訣

睡眠状態から覚醒状態にシフトする朝は、ドーパミンやアドレナリンといった脳内物質が多く分泌されるため、やる気が出やすくなります。「朝」を活用して、継続的に運動をする習慣をつけましょう！

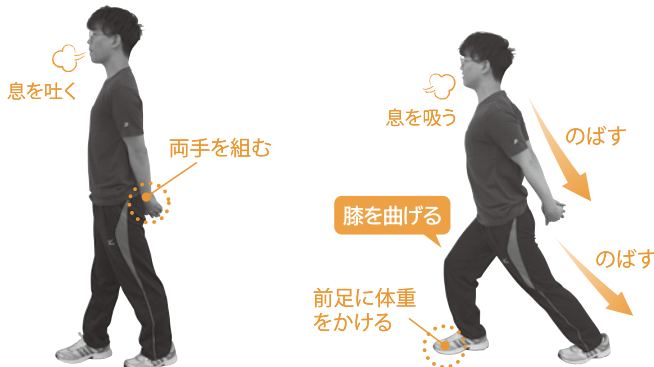
### ●自律神経の乱れを予防する

朝は副交感神経を交感神経に切り替える時間帯。朝の運動は寝ぼけた脳に酸素を送り込み、身体を動かすことで体温を上げ、規則正しい生活リズムで自律神経の乱れを予防する最善の方法です。

## 朝活におすすめ！2つのストレッチ

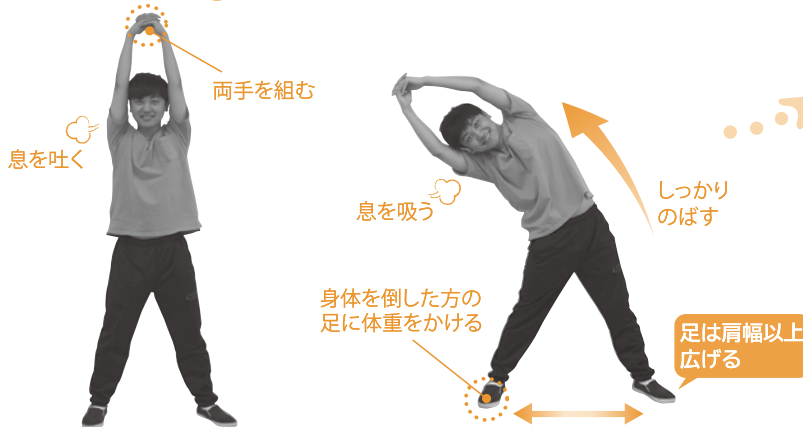
起きたての朝に激しい運動は自律神経に刺激が強すぎて、よくありません。朝の運動の目的は脳や全身に血液（酸素）を送ること。ここでは深呼吸と併用してできる運動をご紹介します。

### ストレッチ① フロントランジ&ショルダーストレッチ



- 1 腕をのぼし、後ろで両手を組む。
- 2 息を吐きながら片足を前に出す。
- 3 前足の膝を曲げながら体重を移し、後ろ足のかかとを上げて5秒キープ。

### ストレッチ② サイドランジ&ショルダーストレッチ



- 1 腕をのぼし、上で両手を組む。
- 2 息を吐きながら片足を横に出す。
- 3 身体を横に倒しながら、体重を移してそのまま5秒キープ。

左右で  
ゆっくり  
5回ずつ

### 朝活運動のメリット

- 長続きしやすい
- 日中がより活動的に
- 免疫力アップ

厚生労働大臣の加藤勝信氏は新型コロナウイルスに対し、「免疫力を上げるため、家内や庭での軽い運動の実施や食事を三食しっかりと摂取し、規則正しい生活を心がけていただきたい」とコメントしています。今回は「規則正しい生活」の始まりである「朝」に着目した運動プログラムを紹介します！



和歌山国際厚生学院  
松井 有史 理学療法学科長

運動前には  
コップ一杯のお水を  
飲んで内臓も  
目覚めさせて！

