

# 『新型コロナに負けない免疫力をつけよう』

## ラジオ体操



新型コロナウィルスが変異して感染力を増しています。マスク、手洗い、3密を避けることはもちろん、それに加えてウィルスから身を守る免疫力を高めるためには運動が有効であると筑波大久野研究室から情報提供があります。

運動を週3回以上継続して行うと効果が増すそうです。

- ・筑波大久野研究室企画制作動画 外部リンク

外出がしにくい環境でも健康を保つためには、免疫力を高めることが大切です。免疫力は、食事、十分な睡眠に加え、体温を上げる運動をすることで維持・向上とのこと。

そこで、筑波大学大学院人間総合科学研究科の久野譜也教授の研究室が監修した、家でも手軽に取り組める筋肉トレーニングをご紹介します。

<https://www.youtube.com/watch?v=xyOFIcytKgw>

自宅でできる おすすめ筋トレメニュー (筑波大学久野研究室監修) (PDF)

[http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~kuno/new\\_coronavirus/new\\_coronavirus.pdf](http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~kuno/new_coronavirus/new_coronavirus.pdf)

- ・住之江整体院院長白井天道氏推薦スロースクワット 外部リンク

筋肉には遅筋と速筋があり、高齢者で落ちる筋肉を鍛えるためには速筋と言われる強い筋肉を鍛える必要があると説明しています。

<https://www.youtube.com/watch?v=zNqkUrtzCyU>

2021年4月 塚本 亮