



RIZAP
トレーナーが伝授



コニカミノルタグループ従業員の皆様

免疫力アップで 疲れ知らずのカラダを目指す!

免疫力を高め風邪をひきにくい、疲れにくい身体のために
オススメの運動はなんといってもスクワット。
運動が苦手な方でも大丈夫です。RIZAP トレーナーが徹底解説します。

オフィスでも簡単にできる 免疫力アップトレーニング『スクワット』

Step ①

足幅は肩幅か、それよりやや広め、つま先は真正面かやや外に向けて立ちましょう。腕は胸の前で組むといいでしょう



Step ②

後ろに置いてある椅子に座るイメージで、息を吸いながら、太腿が床と平行になる深さまでしゃがみます



Step ③

息を吐きながら膝が伸びきるところまで立ち上がります



Step ④

再び Step ① の姿勢を作り、動作を 10 ~ 15 回繰り返します

◀解説付き
ワンポイント
レッスンはコチラ

◀一緒に
チャレンジ!

しゃがむ時に、膝がつま先より前に出たり、内側や外側に開きすぎないように。ゆっくりとした動作(3秒でしゃがみ、3秒で立つ)を意識しましょう



1 分で分かる 免疫力を上げる 3 つのポイント

私たちの健康を支えている「免疫力」。この3つのポイントで疲れない若々しいカラダへ!!

適度な運動

ネット環境の発達で座り仕事が多い、外回りの仕事でも車での移動がほとんどといった運動不足気味の人が増えています。海外の研究では、運動する日数が多いほど風邪をひく日数も少なく、重症度も低いという結果も報告されています(※)。免疫力を高めるためには、汗を軽くかく適度な運動をしていきましょう!

※ Br J Sports Med.;45,987-92,2011

バランスのよい食事

免疫細胞や筋肉の材料となるたんぱく質(肉・魚・卵)、腸内環境を整えるために欠かせない食物繊維(野菜・海藻)、どうしても不足しがちなこの2つの栄養素を意識的に摂る食事を心がけましょう。

体を温める

体が冷えると血管が収縮して血流が悪くなり、体の隅々に栄養や免疫細胞が運ばれにくくなります。筋肉量が少なく、熱の産生量が低い女性は特に注意です。水分を摂るときは白湯や常温のものにする、朝に温かいものを食べる、サラダを温野菜にするなどの工夫もしてみましょう。

こんな人は要注意!

- ① 運動不足、同じ姿勢が多い
- ② 冷たいものを摂ることが多い
- ③ 湯船に浸かることが少ない

下半身の筋肉を動かし、 全身の血流を良くしましょう

下半身の筋肉は、全身の筋肉の6~7割を占めています。動かす筋肉が多ければ多いほど、筋肉が熱を生み出し体温が上がります。特に太腿の前の「大腿四頭筋」は歩いたり、走ったりするのに重要な筋肉。ここを普段から鍛えていれば、体温が高い状態を保てるだけ

でなく、引き締まった脚、遅ましい脚を実現できます。他にも、お尻や太腿の裏も「大腿四頭筋」同様、大事な筋肉ですので、これら全てを鍛えることができるスクワットを、是非1日10回1セットでも構いませんので継続し、血流を良くし免疫力をアップさせましょう。

RIZAP 語録

やると決めたらポジティブは作れる!

大切なのは「できるか、できないか」ではなく「やるか、やらないか」。その決断ができれば前進する。

トレーナー 瀧谷 直貴

