

情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情宣部

スポーツの秋!体を動かして**免疫力アップ!**

自分の健康は、自分の免疫力で守る!

夏の暑さとコロナ禍で運動不足になっていませんか?

運動不足は免疫力の低下につながります。免疫力が低下すると、

感染症、食中毒、がんになりやすくなってしまいます!

病気に強い身体になる為にも、適度な運動&質の良い睡眠が推奨されています!



週に1回1時間のウォーキングを続けよう!

適度な運動でナチュラルキラー細胞が増殖、筋肉量が増えることで体温の上昇、血流がよくなり、病気に強い身体になります。厚生労働省の基準で、**息が弾み、汗をかく程度**の運動を毎週 60 分ほど行うことが推奨されています。**週に1回1時間のウォーキング**が適度な運動の代表例として挙げられています。

ただし、過度な運動は免疫力低下につながるので注意が必要です。ただのウォーキングといっても個人によって年齢や体重などの体の状態が異なるため、辛いと感じる程度が異なります。厚生労働省によると、きついと感じる運動は避け、**「楽である」**または**「ややきつい」**と感じるくらいが適切とされています。秋の紅葉シーズンも始まります。無理なく自分に合ったウォーキングで秋を満喫し、免疫力を高めましょう!



日本初 感染症の博物館に行こう!

「野口英世記念感染症ミュージアム」

世界的な細菌学者、野口英世の故郷、福島県猪苗代町にペストや新型コロナウイルスなど人類の闘いを伝える「野口英世記念感染症ミュージアム」が開館しました。感染症の歴史や知識をしっかりと学び、今後の行動に生かしましょう!

営業日・
料金は右の
QRコードに
アクセス



「正しく恐れ!」「決して侮らない!」

自分の免疫力を高め、コロナに打ち勝とう!