

◆健康づくりひとすじ30年◆

あびこ健康宣言

我孫子市議会議員

元NHKテレビ・ラジオ体操指導者

西川 よしかつ

topics

免疫力を高めて

負けない身体づくりを！



人類とウイルスの闘い

新型コロナウイルス感染症は、新型コロナウイルスである“SARS-CoV2”による感染症のことです。WHOはこのウイルスによる感染症のことを“COVID-19”と名付けました。2019年12月以降、中国湖北省武漢市を中心に発生し、短期間で全世界に広がり今では、感染者805万2,000人、死者43万7,000人（米ジョンズ・ホプキンス大学発表 2020.6.16）となり世界200以上の国・地域に広がっています。日本では、感染者1万7,601人、死者929人（NHKまとめ 2020.6.16）。

第2波・第3波に備え対策を！

秋

冬

コロナウイルス

インフルエンザ

同時攻撃

注意！症状が似ている？

【自覚症状】

発熱、頭痛、

全身倦怠感、

せき、鼻汁、咽頭痛など

※自覚症状無の人も



UP



・免疫力・抵抗力・体力・筋力

DOWN



自分の健康は自分で守る“セルフガード”

新型コロナウイルス感染症にかかると、心筋梗塞や脳梗塞、肺血栓症など、血管内の血の塊（血栓）が原因となる致命的な病気を引き起こしやすくなります。

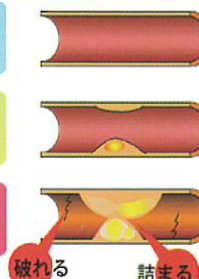
動脈硬化

加齢
喫煙
食事
運動不足

正常な血管

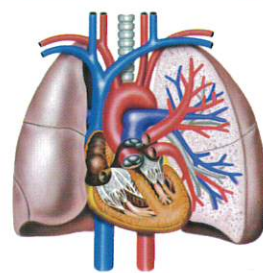
高脂血症
高血圧症

（脳）梗塞
（脳）出血

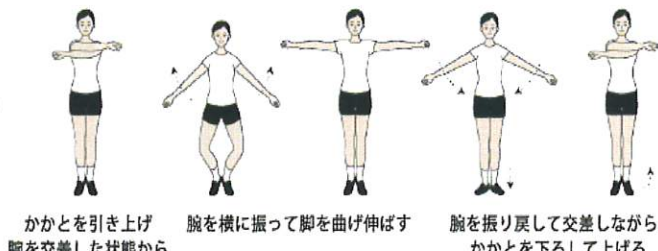


破れる

詰まる



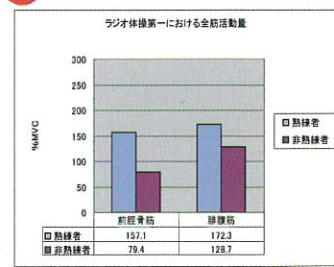
そこで、お薦めなのがラジオ体操第一（3分10秒）、第二（3分5秒）です。特に2番目、12番目の「手足の運動」は上肢と下肢の連動動作で強い筋収縮様式による筋ポンプ作用で全身の血行促進が促されます。



かかとを引き上げ
腕を交差した状態から

腕を横に振って脚を曲げ伸ばす

腕を振り戻して交差しながら、
かかとを下ろして上げる



（筑波大学 応用解剖学 足立研究グループ，2004）