



# あるふぁ通信 平成31年1月号



あけましておめでとうございます 亥

昨年は格別の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。

本年もスタッフ一同、利用者様始め関係各所の方にご満足いただけるサービスを心がける所存でございますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

皆様のご健勝と貴社の益々のご発展を心よりお祈りいたします。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

今回は風邪やインフルエンザの予防として免疫と運動の関係について紹介したいと思います。

適度な運動により免疫力は向上しますが、運動負荷が高いと免疫力は下がってしまう事があります。フルマラソン後、2週間以内に5~7割の選手は風邪症状が出ると言われていています。しかし、適度な運動は人により強度(運動量)が異なると思うので主観的な基準を記載してみます。

- 翌日筋肉痛が起こらない。
- 運動中疲れを感じない。
- 汗をかかない。
- 息が上がらない。
- 運動後のきつさがない。
- 運動を継続したいと思える。



上記のように、負荷を感じない運動量を目安として、適度な運動をして頂ければと思います。また、2時間以上の運動は、低負荷であっても免疫力を下げってしまう事があるのでご注意ください。

訪問看護リハビリステーションあるふぁ 相模大野  
〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京 1-4-5 ピアレジ文京 1-B  
TEL 042-701-3775 FAX 042-701-3776

\*過去のあるふぁ通信はホームページ (arcwell.jp) に載せています。