

自分でできる健康トレーニング
第71回「新型コロナウイルスの心配を減らそう」

■20歳未満のコロナ死者はゼロ
変異したコロナウイルスが全国に広がり、平和だった日常生活が遠のくばかりです。経済の落ち込みも心配でなりません。

自由に外出でき、親しい人たちと好きな時間に好きな店で食事したり、会合したり、旅行したりできたらどんなに幸福でしょうか？

ワクチンが普及し、国民全体に抗体ができれば一番いいのですが、現在のスピードではまだまだ我慢せざるを得ません。

少しですが安心できるデータがあります。新型にコロナで死亡した人数ですが、20歳未はゼロ、20代は3名、30代は16名、40代は56名、50代は169名、60代は532名、70代以上は6042名という数字です（厚生労働省2021年2月末集計）。

新型コロナは誰もが均等に亡くなる恐ろしい伝染病でなく、身体活動が活発な人は免疫力のお陰で重症化しないという事実なのです。

免疫力の70%は前回述べた腸内細菌により強くできるので。寝たきりになると、腸が動かさず免疫力が弱ります。ウイルスに負けて重症化し、死亡する人が増加します。

■腸の活動を活発にするには？

食べ物を消化吸収し、便として出す重要な役割をする腸は24時間休みなく活動しています。腸の内部には数キロもある腸内細菌が住みついています。善玉菌が免疫細胞を強める酸性物質を生成しているのです。

どのような食事や運動をすれば善玉菌を増やせるかは前号で述べました。レッグレイズという運動を実行した読者がおられることでしょう。今回はもっと簡単に腸を動かす方法と前回紹介したレッグレイズをさらに進化させ、効果を高める方法を紹介します。

- ① 寝ているだけではダメ。「座る」「立つ」「歩く」を心がける。
- ② 散歩する時間を今より多くする。
- ③ ラジオ体操をする。
- ④ できる人はなわとび、ジョギング。
- ⑤ 相撲の四股踏み、股裂きもお勧め。
- ⑥ スクワットは骨盤内部の筋肉まで鍛えられ、腸が強くなる。
- ⑦ 筋トレの腹筋運動はどれも腸の強化と脂肪除去に効果が大きい。

■レッグレイズはコロナ対策に最適
「ステイホーム」で自宅生活が増えると、運動不足と食べ過ぎで体脂肪が増加します。体脂肪が過剰な人ほどコロナウイルスで重症化し死亡することが日本でも世界でも明確になっています。

腹筋運動をすれば一挙両得です。前回のレッグレイズは少し工夫するだけで効果が増します。イラストのように両足を上げた状態で「ワン、ツー」と左右に振ってから両足を下げます。2秒だけで良いのです。ぜひ楽しい気分で行ってください。

なお、本年5月に詳しく説明した「新型コロナに勝つ筋力トレーニング・レッグレイズ健康法」という拙著がベースボールマガジン社から発売されています。重症化から回復してきた実例などが豊富に掲載されています。全国の書店やネットでぜひご購入くださるようお願いいたします。

イラスト「改良レッグレイズ」

(方法)

- ① 床に仰向けに寝て両腕をカラダの外に伸ばしておく。
- ② 両足をそろえてゆっくり胸の上まで上げる。
- ③ 上げたままで「ワン」と少し右に振り、「二ツ」で左に振る。
- ④ ゆっくり下すが、パタンと床に両足を着けず、10センチほど浮かせたまま再度両足を振り上げ、「ワン」「ツ」を反復する。
- ⑤ 10回を1セットとして3セット行う。

(ポイント)

・両足を上げながら息を吸い、おろしながら息を吐く。慣れたら20回、30回連続する。