

手軽なウォーキングで 免疫力をアップ!!

20～60分程度の軽いウォーキングを無理なく続けることで
免疫力向上が期待できるといわれています

◇他の人と2mの間隔をあけましょう

◇間隔がとれないときはマスクをつけて
(人と出会ったとき、人込みを歩くときなど)

◇並ぶより斜め後ろを歩くと安心です



新しい生活様式での ウォーキングのススメ

笑

生き生き
免疫細胞さらに
顔で歩いて

日

の光浴びて
からだに
良い刺激

き

楽しく運動
元気
ついでに

い

呼吸器
心臓
血管

※いつもの運動もマスクをつけると負担が増えます。

また、暑さを感じていなくても、熱中症には注意が必要です。意識して休憩を
するとともに、飲み物を携行してこまめな水分補給を心がけましょう。