

新型コロナウイルスに負けなび！ おうち時間で健康づくり

健康づくり支援課 ☎229-4121 FAX225-1291

新型コロナウイルスの感染防止のため、自宅で過ごす時間が長くなっている方も多いのではないのでしょうか。家でできる運動やバランスの良い食事、ストレス対策などにより免疫力を高め、新型コロナウイルスに負けない身体をつくりましょう！

まずは身体を動かそう！

身体を動かすことは、体の健康だけでなく、ストレス解消など心の健康にも効果があり、免疫力を高めることにもつながります。家の中でもできることがたくさんあるので、自分に合った取り組みを実践してみましょう。

親子で楽しむ！ 家での運動あそび

運動遊びは、子どもの基礎的な体力や動きの発達の向上だけでなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達にとっても効果的です。スポーツ庁の子供の運動あそび応援サイト^①では、子どもから大人までが室内でできる運動などが紹介されています（下の2次元バーコードからもアクセス可）。手押し相撲や親子で協力して行う筋トレなど、家の中でもできる運動あそびを楽しんでみませんか。



家でもできる！ ラジオ体操

「いつでも、どこでも、だれでも」できるラジオ体操は、もちろん家の中でも行うことができます。子どもから高齢者まで、誰でもできるラジオ体操を、家族みんなで習慣にしたいかがですか。

音楽を聴きながら行う場合は、ラジオ放送やテレビ放送をご利用ください。また、全国ラジオ体操連盟のホームページでは、自宅での効果的なラジオ体操の方法など、ワンポイントレッスンを含めた動画が配信されています（下の2次元バーコードからもアクセス可）。



運動が苦手だなあ…と思う人も

日常生活の中でも身体活動量を上げることができます。拭き掃除や階段の上り下り、テレビを見ながらのストレッチなど、動く時間を増やしましょう。また、次に紹介するいもっこ体操もおススメです。いもっこ体操は、バランス・柔軟性・筋力を鍛えるのに効果的です。介護予防にも最適なこの体操。次のページで簡単にできる体操を4つ紹介します。関節などに痛みを感じる場合は、無理をせずに自分のできる範囲で行いましょう。



1日3食しっかり食べて 体力を維持！

毎回の食事の準備が面倒になり、手軽な即席麺や菓子などで済ませていませんか？ バランスの良い食事と共に、野菜を毎食食べるように心掛けましょう。

バランスの良い食事が大事

バランスの良い食事とは、「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事です。

- 主食…ご飯、パン、麺類など
- 主に炭水化物の供給源で、エネルギーのもとになります
- 主菜…肉、魚、卵、大豆製品など
- 主にたんぱく質や脂質の供給源で、血や筋肉・骨を作ります
- 副菜…野菜、海藻、キノコ、芋など
- 主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源で体の調子を整えます

やってみよう！ いもっこ体操！

地域包括ケア推進課 ☎224-6087 ☎229-4382

次の①～③の運動は足腰を鍛えるのに、④の運動はバランス向上に効果があります。それぞれ5回から10回を目標に、できる範囲でやってみましょう。

座位体操(座って行う体操)

①太もも前側(ひざを伸ばす)の運動



足を上げ、ひざを伸ばす。ひざが伸びたらつま先を「クイツ」と上げる。足首の力を抜きながら、足を戻す。3秒で伸ばし、4秒でつま先を上げ、4秒で戻す。

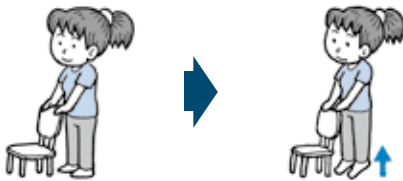
②太もも・お尻(立ち上がり)の運動



胸の前で手を組み、お辞儀をしながらゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座る。4秒でお辞儀、4秒で立ち上がり、8秒で座る。

立位体操(立って行う体操)

③ふくらはぎ(かかとを上げる)の運動



椅子の背もたれをつかみ、足を肩幅に開いて真っすぐに立つ。4秒かけて両足のかかとを上げ、4秒かけて下ろす。

④お尻(足を真横に開く)の運動



椅子の背もたれをつかみ、足を肩幅に開いて真っすぐに立つ。4秒かけて片足を横(外側)に開き、4秒かけて元に戻す。つま先が上に向かないように。

ご家庭で野菜を簡単に食べるための、「時短！お手軽野菜レシピ」。季節ごとのメニューや子ども向けの保育園で人気のメニューを市ホームページに掲載しています(右の2次元バーコードからアクセス可)。



野菜料理をプラス1皿で栄養バランスアップ!

*缶詰と家にある調味料で簡単にできる料理の例として「さば缶と大豆のドライカレー」を紹介いたします。詳しい調理方法は裏表紙をご確認ください。



保存ができる食材(缶詰、乾物、レトルト食品、インスタント食品、冷凍食材など)を上手に活用し、バランスの良い食事を心掛けましょう。

あいうべ体操



①「あー」と口を大きく開く



③「うー」と口を強く前に突き出す



②「いー」と口を大きく広げる



④「べー」と舌を突き出し下に伸ばす

免疫力は口の中から

口の中の状態は、全身の免疫力にも影響します。適切なケアで歯と口の健康を保ちましょう。

口の中を乾燥させない

無意識に口で呼吸していませんか？ 口呼吸は口の中が乾燥するため、細菌などが繁殖しやすく、さまざまな感染症にかかりやすい状態になります。口で呼吸する方は、口を閉じて鼻で呼吸することを意識しましょう。また、うまく鼻で呼吸ができない人は、「あいうべ体操」を実践してみましょう。

口の中をきれいにする

口の中が汚れていると、細菌が増え、ウイルスが侵入しやすくなります。自分に合った歯ブラシやデンタルフロスなどの補助用具を使い、丁寧に磨くように心がけましょう。また、入れ歯を使っている方は、しっかり洗浄し、清潔に保ちましょう。

* 感染症予防のため、歯を磨くときは、飛沫が飛ばないように口を閉じる、うがいをして吐き出すときは勢いよく出さないなど、意識して行いましょう。

睡眠とストレス対策でこころの健康を

睡眠不足やストレスの増加は、免疫力を低下させます。十分な睡眠と併せて、自分に合った方法でストレスを解消しましょう。

ストレスの解消には、睡眠が効果的

睡眠は脳を休め、体力を回復し、エネルギーを補給します。また、免疫力を保つことができます。日々の睡眠の質を高めるために、生活リズムを整えましょう。夜型生活になっている方は、まずは起床時間を決めるなど、できることから始めてみましょう。

ストレスをためない

家の中でできる趣味活動を楽しむ、電話やメールなどで人とのつながりを保つ、家の中でも日の光を浴びるなど、ストレスをためないようにしましょう。

こころの不調が

続いたら…

こころの不調が続く場合は、一人で悩まずにご相談ください。

● こころの相談窓口(保健予防課)
☎ 227・5102(土・日曜日、祝・休日を除く、午前8時30分～午後5時15分)

喫煙者の皆さんへ

たばこについて、改めて考えてみませんか？

たばこが肺に悪いことはよく知られています。呼吸器の病気にかかるのと治りにくくなり、さらにはウイルスなどに感染しやすくなることも分かってきました。これは、受動喫煙でも同じです。

また、喫煙と新型コロナウイルス感染症の重症化リスクについての指摘もあります。

あなた自身と家族を守るため、喫煙している方は禁煙に取り組みましょう。