

自宅で気軽にできるトレーニングで体カアップ!

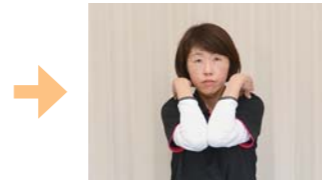
自宅で気軽にできる簡単な運動を紹介します。運動不足の解消や筋力増強に効果がありますので、体に無理のない範囲で実践してみましょう。

1. 肩甲骨回りの筋肉をほぐす運動

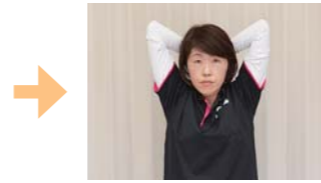
後ろ回り ①→②→③を3~5回
前回り ①→③→②を3~5回
※1回1セット(後ろ→前→後ろ)
をゆっくり行う



①肩の上に手を置く



②肘を合わせる



③肩甲骨の動きを意識して肘を上げる

2. 太ももの筋肉を鍛える運動

直立したまま片足を上げた状態を一定時間保つ
※左右各20秒~1分ずつ



片足を床につかない程度に上げる



イスなどに手をつきながらでもOK



背筋を伸ばして、目線はまっすぐ前を見る

3. 体幹筋を鍛えて腰やお尻の痛みの軽減が期待できる運動

肩の真下に手を、股関節の真下に膝を置いた状態を基本姿勢に、それぞれのポーズをとった状態を一定時間保つ

※各ポーズ5~20秒



基本姿勢



片方の手をまっすぐ上げる



床を手で押すように、背骨全体を突き上げながら丸める



片方の手と対角線上にある足をまっすぐ上げる



片方の足をまっすぐ上げる

妊婦さんにマスクを配布しています

●配布内容 1人当たり5枚

●対象者 市内に住所を有する妊婦

※里帰り出産のため、一時的に市内に居住している妊婦を含む

●場所 市保健相談センター

●必要なもの 母子健康手帳

※代理受け取りも可能

問市保健相談センター Tel.0994-41-2110



こころの健康も忘れずに!

不要不急の外出を控えたり、行動を制限されたりすることは、不安や恐怖、不眠など、こころに様々な影響を与える可能性があります。次のことを意識して、こころの健康を保ちましょう。

○家族や親しい友人と電話でコミュニケーションをとりましょう

○睡眠や食事など規則正しい生活を送りましょう

○これまでと同様の生活リズムを維持しましょう

○無理をしないで身近な人や専門家に相談しましょう



▲こころの健康状態をチェックしてみましょう

健康に過ごして コロナウイルスから身を守ろう

新型コロナウイルスの感染を防ぐためには、手洗い・うがいや咳エチケットの徹底のほか、規則正しい生活を送ることが重要です。バランスのよい食事や、体を動かすことを意識して健康に過ごし、新型コロナウイルスの感染予防に努めましょう。

問市保健相談センター Tel.0994-41-2110

1日3食バランスのよい食事で免疫力アップ!

○主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をバランスよく組み合わせましょう

低栄養だけでなく過剰栄養でも免疫力が低下します。色々な食材を組み合わせることで必要な栄養素をバランスよくとりましょう。



菓子・嗜好飲料は適度な量をとりましょう

1日の摂取量の目安 合計2,200kcal(±200kcal)

主食(ごはん、パン、麺) …ごはん(中盛り)4杯程度

副菜(野菜、きのこ、海藻) …野菜料理5皿程度

主菜(肉、魚、卵、大豆料理) …肉・魚・卵・大豆料理の中から3皿程度

牛乳・乳製品 …牛乳200ml程度

果物 …りんご半分程度

※一日中座っていることが多い成人男性の場合

※参考:厚生労働省・農林水産省決定「食事バランスガイド」

○整腸効果がある発酵食品や食物繊維を意識して摂取しましょう

免疫細胞の約7割は腸内にあります。腸内環境を整えることで身体全体の免疫力がアップします。



○こまめに水分補給をしましょう

のどが乾燥すると粘膜の防御機能が低下して、ウイルスを排出する力が低下してしまいます。

口の健康を保ちましょう!

○マスクの中でも鼻呼吸を意識しましょう

口呼吸は汚れた空気を直接体内に入れてしまうほか、口腔内の乾燥により細菌の増殖や免疫力の低下を招きます。鼻呼吸は鼻毛や鼻の粘膜がフィルター代わりになり、「天然のマスク」ともいわれています。鼻呼吸を意識して行いましょう。

○毎食後の歯磨きで口腔内を清潔に保ちましょう

口腔内が不衛生になると細菌の繁殖が進み、ウイルスが侵入しやすくなります。

○一口30回よく噛んで食べましょう

唾液の分泌が促進され、口腔内の自浄作用と殺菌作用が高まり、免疫力もアップします。

