

新型コロナウイルス感染症に

負けられない体づくりを

しまししよう！

【第1弾】

感染症に負けず、健康に過ごしていくためには**免疫力を高めることが大切**です。そのためには、一般的な感染症対策（手洗い・咳エチケット・湿度管理等）に加え、**普段の健康管理が重要**になります。

健康管理のポイントについて今月号から連載しますので、皆さんの健康管理にぜひお役立てください。



～免疫力を高めるには～
「運動」「食事」「十分な睡眠」
そして「笑顔」が大切です！

1 「運動」のポイント

自粛生活により、体を動かす機会が少なくなっている方が多いのではないのでしょうか。

人間は約300種類もの筋肉を使いながら生きています。筋肉は使わなければ衰えていく一方です。筋肉を使うことで基礎体温が上がります、免疫力が高まります。

自粛生活の中で実践できる簡単な体操や運動習慣を紹介するので取り組んでみましょう。そして、免疫力を高め、感染症に負けられない体づくりをしていきましょう！

【その1】ストレッチ

座った際などの同じ姿勢が続いたときに行うと、リラクゼーション効果があります。また、急に運動を行うことで関節や筋を痛める可能性があります。十分にストレッチを行い、体を慣らしてから行うようにしましょう。

Stretching

日頃の運動習慣の見直し

× 毎日習慣化しての運動の継続

and Gymnastics

=リフレッシュでき、健康が維持できるようになります

⑤脚の後ろ側



伸ばしている方の膝を曲げないように

両手を肩に置き、肘で大きく円を描くように回します。

片足を伸ばしてゆっくり上体を前に倒します。

④肩関節



③胸



肩甲骨がくっつくイメージ！

椅子の背もたれをつかみ、体を少し前に倒し胸を広げます。

⑧太ももの前



バランスをくずしやすいので椅子から落ちないように気を付けて！

椅子に対して横を向き、片足をゆっくり後ろへ引きます。

⑦股関節・内もも



両足をしっかり開き、両手を膝の内側に置き、押し広げます。

⑥腰周り



足を組み、上の足側に上体をひねります。

⑩お尻



足を組み、組んだ足のつま先側に体を倒します。

⑨アキレス腱



前の膝を曲げ、少し前傾になるとアキレス腱が良く伸びます！

足を前後に開き胸を張り、後ろ足のかかとを床に押し付けます。

②背中後ろ



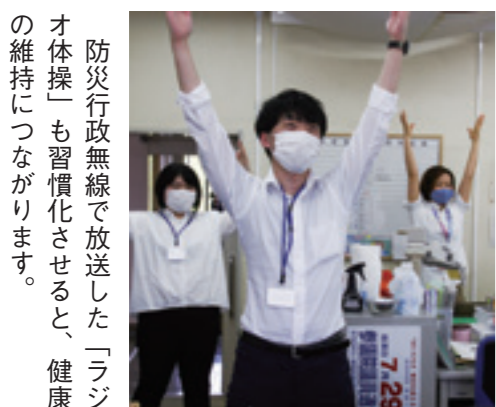
おなかの前で大きなボールを抱えるように背中を丸めます。おへそをのぞき込むように。

①脇腹



一度まっすぐ上に伸びてから横に倒します。呼吸を止めないようにしましょう。

※ひとつの動きに15秒程度かけて行い、さらに伸ばしている部分を意識すると効果的です。痛みのある方は無理をしない程度が理想です。



防災行政無線で放送した「ラジオ体操」も習慣化させると、健康の維持につながります。