

新型コロナウイルスが流行している今・・・

こんなときこそ自宅でできる健康法



規則正しい生活を送り、睡眠時間を十分にとり体の疲れを取りましょう。
眠れない時や、疲れが取れないときには誰かに相談しましょう。

気分転換をしましょう

電話で会話をする

家族や友人と電話で話をするだけで気分転換になり、気持ちを共有するだけでも心が安らぎます。テレビやインターネットなどにあふれる情報から離れる時間を作りましょう。



体を動かしましょう

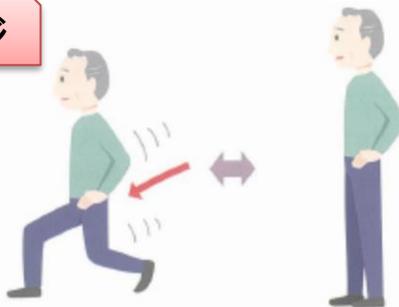
体を動かすことで、体温を上昇させ**免疫力を高めましょう！**
体温を上げる運動(ウォーキングと筋トレ)で維持・向上が可能です。

🐠 運動するときのポイント 🐠

- 🐠 人混みを避けて散歩する
- 🐠 1週間単位で、1日の平均歩数を8000歩以上を目指す
- 🐠 筋トレも自宅や職場等で週に3日、1回2～3種目行くと足腰が弱りにくくなります

【簡単に出来る運動例】

ランジ



- ① 軽く足を広げて立ち、片足を前に踏み込む。
- ② 前に出した足にゆっくりと体重をかけてから、元の姿勢に戻る。
- ③ 反対の足でも、同じように踏み込む。
- ④ これを10回ずつ繰り返す。

上体おこし



- ① 仰向けになって両ひざを立てる。両手は頭の後ろで組む。
- ② おへそを覗き込むように、首をゆっくりと持ち上げる。
- ③ おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④ これを10回繰り返す。

彩りを意識して!



バランスの良い食事を心がけましょう

感染症を予防するにはバランスの良い食事をとり、体調を整えることが基本です。

3食の規則正しい食事や主食・主菜・副食のそろった食事を意識しましょう。

免疫力を高めるには

腸内環境を整える: 食物繊維・発酵食品

ビタミン類: 野菜・きのこ類

食事を楽しみましょう



- 作ったことのない料理や、普段は作らない手の込んだ料理を作ってみる
- 食事作りに疲れた時には持ち帰りのお弁当や惣菜・冷凍食品など簡単に調理できるものを活用⇒**状況に合わせて無理のない様に食事を楽しみましょう**

口の中を清潔にすることも感染予防につながります

手洗い・うがい+歯みがき

口は、食べ物の入り口ですが細菌やウイルスの入り口でもあります。口の中をきれいにすることは感染症の予防にもつながりますので普段から清潔にしておきましょう



みがくときのポイント

- ① 歯と歯の間は歯間ブラシや糸ようじを使いましょう
- ② 頬っぺたは歯ブラシでやさしくみがきましょう
- ③ 舌も歯ブラシでいいですが舌ブラシを使うと効果的です
- ④ 舌をみがくときは奥から手前にみがきましょう



普段の生活のなかで口をたくさん動かしましょう

喋ったり、笑ったりすると唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれます。そして、なによりストレス発散になります。

自宅でできるお口の体操

《あいうべ体操》

- ① 「あー」と口を大きく開く
- ② 「いー」と口を大きく横に広げる
- ③ 「うー」と口を強く前に突き出す
- ④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす