

保健師からのうらなひ

ちよつこ

担当・梅津 順子

「ウイズコロナ時代」を健康で過ごすために

新型コロナウイルス感染症の影響で、人との接触を控える生活様式が広がりました。手洗い、せきエチケット、換気などの感染予防を前提に「ウイズコロナ時代」をより健康的に過ごす方法をご紹介します。

1. メタボのリスクは新型コロナウイルスのリスクと重なります

運動不足や食生活に偏りのあるかたは、肥満に要注意です。肥満は生活習慣病を悪化させると同時に、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めるとも言われています。

年1回は健診を受け、生活習慣の改善や治療により、身体をより良い状態にコントロールすることは、新型コロナウイルス

ス感染症対策としても重要です。

2. しつかり食べて免疫カアップ!

手軽な即席麺やお菓子などで食事を済ませていませんか？
腸には免疫細胞の60〜70%が集まっています。腸内環境を整え、免疫力をアップしましょう。

腸内環境を整えるもの

発酵食品・食物繊維
(ヨーグルト チーズ
納豆 海藻類 きのこと
など)



3. ぐっすり眠れていますか？

質の良い睡眠は、リンパ球の増加・細胞の成長や修復、疲労回復につながります。

3日間続けて眠れない場合は、専門家に相談しましょう。

4. 今こそ禁煙を!

喫煙は肺炎が重症化する危険因子です。あなた自身とご家族を守るため、この機会に禁煙しましょう。

5. 身体を動かしましょう

身体を動かすことは、体の健康だけでなく、ストレス解消にも効果があります。

① いつでも、どこでも誰でもできる「ラジオ体操」を習慣にしませんか？

② フレイル※予防におすすめの運動

※フレイル・健康と要介護の間にある心身の調子が崩れた状態

お尻上げ運動



仰向けでひざを直角に曲げた状態で、お尻をベッドから離すように持ち上げます。
★上げた状態で止めるとより効果的です。

足の横広げ運動



支持物につかまった状態で立ちます(台所のシンクなど)。つま先をまっすぐ前に向けながら、足を外に広げます。

スクワット運動

支持物につかまった状態で立ち、両ひざの間にボール(クッション・タオルなど)をはさんだまま、膝の曲げ伸ばし運動を行います。



回数：1セット10回 目標：1日3セット

資料提供：リハビリセンター アトム