

“感染症に負けない健康づくり”

～Vol.2～

阿見町 健康づくり課



皆様、こんにちは。引き続き、感染症拡大防止に努めていただき、ありがとうございます。
寒くなると、ウイルスの感染力がより持続するため、感染リスクが高まります。
今一度気を引き締めて、対策に努めていきましょう。

- ・手洗いや手指消毒
- ・マスクを着用して、鼻と口の両方を隙間なく確実に覆う
- ・三密(密閉・密集・密接)を避ける

今号でも、免疫力を高める生活習慣についてお伝えしていきます。ぜひ参考にしてください。

食事で免疫アップ!

体を維持するには、たくさんの栄養素をとる必要があります。免疫を上げるためには、決まった食べ物ばかり食べるのではなく、さまざまな食品をバランスよく食べましょう。

バランスを整えるコツ <ふだんの食事もひと工夫でバランスアップ!>

朝食

忙しい朝には

(案1)



ジャムトースト + コーヒー

卵トースト + フルーツ + カフェオレ

- ☆パンには、ジャムの代わりに卵をのせて
- ☆コーヒーに牛乳を足せば、カルシウムアップ!

(案2)



ロールパン+野菜サラダ+フルーツジュース

チーズパン+野菜サラダに + フルーツ
プラス

- ☆パンにチーズをのせたり、サラダにツナやゆで卵を入れればたんぱく質をとることができます。

昼食

外食なら



かけうどん+ミニ天丼

けんちんうどん+卵焼き

- ☆炭水化物と脂質に偏りがちな、外食やコンビニメニューも、意識して野菜をとるようにしてみましょう。

コンビニなら



菓子パン + カップ麺

おにぎり + チキン+ 野菜スープ

1食の中に
「主食」(ごはん、パン、麺など)
「主菜」(肉、魚、卵、大豆製品)
「副菜」(野菜、きのこ、海藻類)
が含まれているかチェックしてみましょう。

夕食

(案1)お鍋でたくさんの食材を食べる



(案2)肉野菜炒めや八宝菜など、野菜を使ったメイン料理にする



運動で免疫アップ!

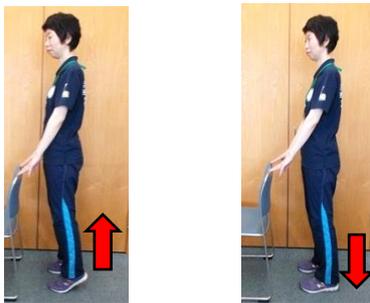
健康を保つには適度な運動が必要です。自分の健康状態を把握して、楽せず無理せず、長く続けていきましょう。慣れてきたらいろいろな種類の運動を取り入れてみましょう。



運動する時間が取れない場合も、歩数を増やすなどして、毎日を活発に暮らしましょう。

○運動の種類

- ・有酸素運動…ウォーキングやラジオ体操など。体力や持久力を身につけることができます。
- ・ストレッチ…筋を伸ばすことで筋の柔軟性を高めます。疲労回復やケガ予防、血行促進の効果があります。
- ・筋力トレーニング…筋肉に一定の負荷をかけることで、筋力を維持・向上させます。

○今すぐできる! おすすめ体操**ふくらはぎの筋トレ(かかと上げ)**

1日の回数の目安:10~20回×2~3セット

両足で立った状態なかかとを上げて、ゆっくりかかとを降ろす。

**肩こり予防に
胸を開くストレッチ**

1日の回数の目安:交互に4回くらい×1~2セット

息を吸って、肘を後ろに引き、肩甲骨を背骨の方に寄せる。

背中ストレッチ

膝を軽くまげ、息を吐きながら、背中を丸めるようにしながら、腕を前に伸ばす。

ストレス解消で免疫アップ!

新型コロナウイルス感染症に対する恐怖や不安感、仕事や生活様式の変化によって、ストレスを感じている人が増えています。強いストレスが続くことは、免疫力が弱まるなど、心身に良くない影響を与えます。感染対策を行いながら、**自分に合ったストレス解消法に努めること**が大切です。

簡単ストレス解消法

1. 適度な運動 ウォーキング・サイクリング・ストレッチ
2. 人との交流 テレビ電話・メッセージのやりとり
3. 笑う
4. 音楽 聴く・歌う・踊る♪
5. 動物と触れ合う
6. 半身浴でリラックス
7. 自然を楽しむ、花や緑に触れる など

**【お問い合わせ】**

阿見町 健康づくり課(総合保健福祉会館「さわやかセンター」内) 電話 029-888-2940

