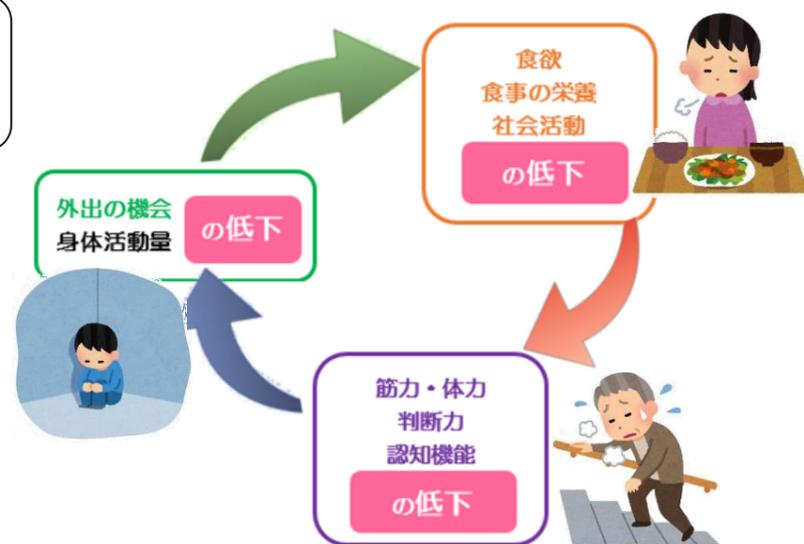


生活不活発に気を付けて

外出を控え自宅で過ごす時間が長くなると、身体を動かす時間が減ってしまいがちです。動かないこと（生活不活発）により、体力や気力などは次第に衰えやすくなります。

このような悪循環にならないように、「口腔」「栄養」「認知」「運動」の日常生活のポイントを紹介します！



お口は健康の入り口

めりはりのない生活で、ついついお口のお手入れがおろそかになっていませんか？不衛生なお口の状態はウイルスの侵入の原因にもなります。お口を清潔に保つことでウイルスから体を守りましょう。

声を出してお口を健康に

紀の国、和歌山、ええとこら
らっきょに、梅干しらるるわろ
やつておいやん、やいぬえよ
まくれて、もじけて、まみむめも
ひゃこいクリーム、はひふ入ほ
なっつうしゅうらう、なにぬねの
つれもついら、たちつとつ
どっきん、雑巾、おごすかせ
きんのは昨日、かきつけい
あいたは明日、あいうえお

和歌山 付け足し言葉

※しっかりお口を動かすと、食べるためのお口の筋肉もきたえられます。続けて3回言ってみましょう！

食から免疫アップ

ウイルス対策には「うがい・手洗い」、そしてウイルスに対抗できる体作りも大切です。ウイルスと戦う免疫力を、食事から高める事を考えてみましょう。免疫細胞のおよそ6~7割は腸に集まっているといわれます。ということは、日ごろから腸を意識し、腸内環境をととのえることが免疫力アップにつながると考えられます。そこで、腸内環境をととのえる食品を紹介します！

おすすめ1：発酵食品

善玉菌を増やしてくれる



キムチ



ヨーグルト



納豆



みそ

おすすめ2：食物繊維

便通を良くし善玉菌のえさになる



えんどう豆



ごぼう



切干大根



海苔

今日のご飯は、豆ごはん和豚キムチ炒め・根菜たっぷりみそ汁と、おやつにヨーグルトなどいかがでしょうか！

1日3食しっかり食べて、体調をくずさないようにしてくださいね。食事の前は手洗いを忘れずに！

1日1回は家族や友人との会話を楽しみましょう！

閉じこもって誰とも会話をしないと、うつ病や認知症のリスクが高くなります。外出しにくい今だからこそ、家族や友人のちょっとした挨拶や会話が大切です。

□2m離れた状態で、屋外や換気状態がいい場所でのあいさつや短時間の会話は感染しにくいと言われています。マスク着用であれば、さらに安心です。

□電話を使ってなら、大きな声で会話を楽しめます！

□こんな機会だからこそ、手紙を書いてみるのもいいですね。



- ペンを握ることで指先を使う
- 文章を考える ・ 絵が好き人は絵手紙を書いてみる
- 文章を読む（声に出して読むとさらに効果的）
ことで脳が活性化されます！

□話す機会がない日には、新聞のコラムや小説の1ページなどを声に出して読んでみましょう。

動かない時間を減らし、自宅でもできる運動で体を守りましょう。

【ポイント1】座っている時間を減らしましょう！

座る時間を減らし、立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。

【ポイント2】筋肉を維持し、関節も固くならないように気を付けましょう！

ラジオ体操のように普段からできる運動を定期的に行いましょう。

足腰の筋肉を強める運動をしましょう。

【ポイント3】日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！

天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。

筋力トレーニングをしてみましょう！

足腰の筋肉を強くする体操をして、体を動かしやすいようにしておきましょう。

●自宅でもできる、足の筋肉を強くする体操（運動の仕方）

- 体操では同じ側の足を、連続してゆっくりと10回動かします。
- 上半身の姿勢を整えて、両手で椅子を支えて腰などに負担のかからないようにしましょう。
- 4秒間かけて持ち上げ、4秒間かけてゆっくりと元に戻します。
- 「イチ、ニー、サン、シー」と声を出すことで、無理なく呼吸をすることができます。
- 筋力トレーニングは2日に1回以上をこころがけ、体操を続けると筋肉が強くなります。

【太もも前面の「大腿四頭筋」を鍛える体操（ひざ伸ばし）】

大腿四頭筋は立ったり、歩いたりを使う大事な筋肉です。

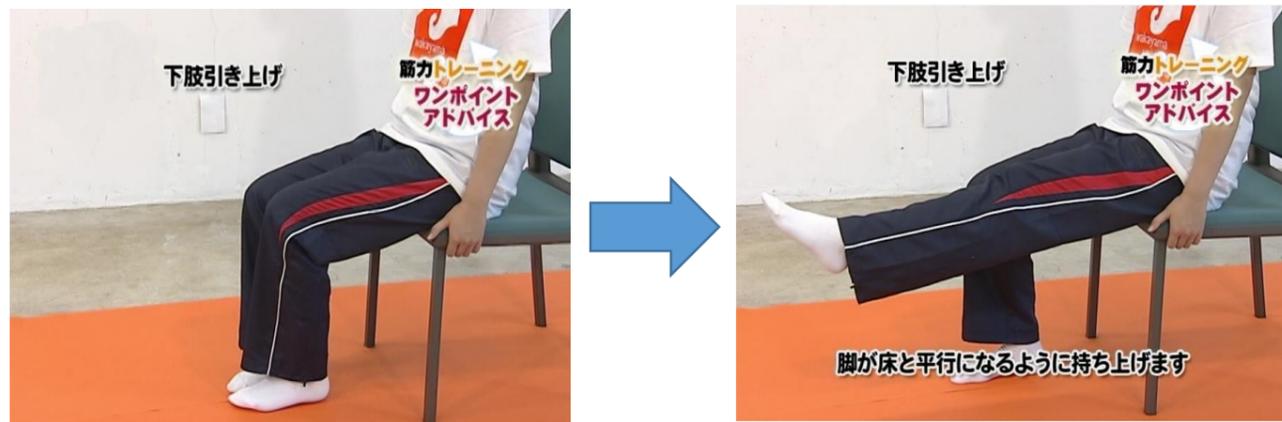
背筋を伸ばし、イスに浅めに腰かけます。

4秒かけてゆっくりと足が床と平行になるように膝を伸ばし、4秒かけて元に戻します。

連続して10回動かしたら、深呼吸を2～3回して呼吸を整えます。

反対側の同じように10回動かします。

左右とも
10回ずつ
繰り返します



【腰から足の付け根に付く「大腰筋」を鍛える体操（太ももの持ち上げ）】

大腰筋は腰から足の付け根にあり、足を上げるときに働き、体の姿勢を整えるのに働く筋肉です。また、腰痛を予防のためにも鍛えておくといよい筋肉です。

背筋を伸ばし、イスに浅めに腰かけます。

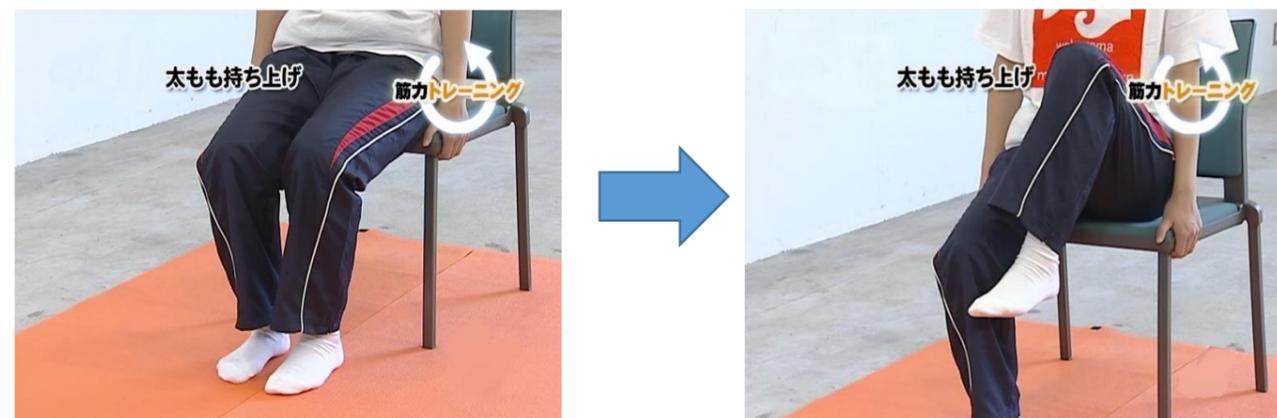
4秒かけてゆっくりと太ももを持ち上げてゆき、4秒かけて元に戻します。

太ももを上げる高さを一定にして、10回とも同じ高さまで持ち上げます。

連続して10回動かしたら、深呼吸を2～3回して呼吸を整えます。

反対側の足も同じように10回動かします。

左右とも
10回ずつ
繰り返します



【お尻の筋肉「大殿筋」を鍛える体操（脚後部引き上げ）】

大殿筋はお尻後面の表層にある大きな筋肉で、直立姿勢を保ち歩くときに重要な役割を果たす筋肉です。

イスの背もたれを両手で支えにして、背筋を伸ばして立ちます。

膝を伸ばしたまま、4秒かけてゆっくりとかかとを後ろに持ち上げ、4秒かけて元に戻します。

かかとを上げ過ぎると、腰が反りかえります。腰が反らない程度にしましょう。

連続して10回動かしたら、深呼吸を2～3回して呼吸を整えます。

反対側の足も同じように10回動かします。

左右とも
10回ずつ
繰り返します

