

家にいる今だからこそ、健康づくり！

新型コロナウイルス感染症拡大によって、家で過ごす時間が増えている中、体を動かす場面が減ったり、睡眠時間が不規則になったり、生活リズムの乱れが心配されています。体の調子が悪くなる前に、「食事・休養・運動」の大切さについて、今一度考えてみましょう。

コロナで体が不調 何をすべき？

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、家で過ごす時間が長くなっている人も多いと思います。東日本大震災時、家にいる時間が増えたことで、県内の肥満者や子どものむし歯の割合が増加しました。そうならないためにも、健康のために家でできることに取り組み、生活習慣病を予防することが重要です。

ポイント

これで体もスッキリ！
心がけたいこと

- 1 日3食バランスよく食べましょう。食後の歯磨きも忘れずに！
- 2 朝はしっかりと食べましょう。朝食を食べると、眠りと目覚めのメリハリをつけてくれます。
- 3 質の良い睡眠を確保しましょう。睡眠による休養感は、体と心を元気にします。
- 4 夜更かしはやめ、朝の時間を有効活用しましょう。夜更かしは、十分な睡眠時間が確保できないだけでなく、体内時計のリズムも後退させてしまいます。

関与する病気の総称です。病気は、高血圧症や糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中等など多岐にわたります。自分ですべての病気のなかには、自分で意識して生活することで、予防できるものが多いです。

栄養と休養、運動もその一つで、体と心の健康に深く関わっています。十分な栄養と質の良い睡眠は心身のバランスを整え、適切な生活習慣へと導きます。

「おうち時間」が増えている今だからこそ、心身の健康を維持・増進していきましょう。

運動不足解消&免疫力UP! vol.2 「自宅でできる自重負荷運動」

YAGOメディカルフィットネスクラブ 健康運動指導士 滝口 義光さん

自宅で簡単にできます
ぜひやってみましょう



桑折町の皆さん、自粛生活が続く中、いかがお過ごしでしょうか。前回広報ご紹介した「スクワット」は実施していただけましたか？

今回は、上半身の種目である「腕立て伏せ」を紹介します。この運動で鍛えられる部位は、胸と上腕の裏側。「どうして胸の筋肉を鍛える必要があるの？」と疑問を感じる人もいますが、そもそも大胸筋は、非常に大きな筋肉で代謝も高く、腕を動かす動作においても大

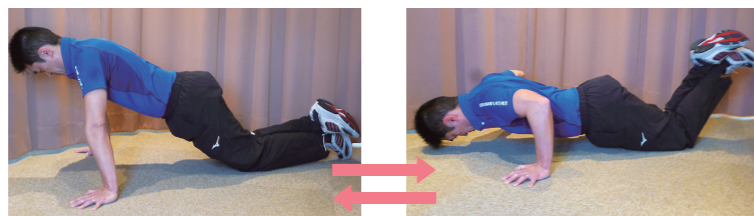
事な役目もっています。さらに、うつ伏せの状態から起き上がる時や、ひじ掛けを押して立ち上がる時などは、上腕の裏側の筋肉が働きます。

屋内でも、スペースを取らず、1人で簡単にできるストレッチです。家で過ごす時間が多くなっている今こそ、ちょっとした空き時間を使って、一緒に取り組んでみませんか。日常生活にも欠かせない筋肉ですので、ぜひチャレンジしてみましょう。

初心者向け

膝つき腕立て伏せ

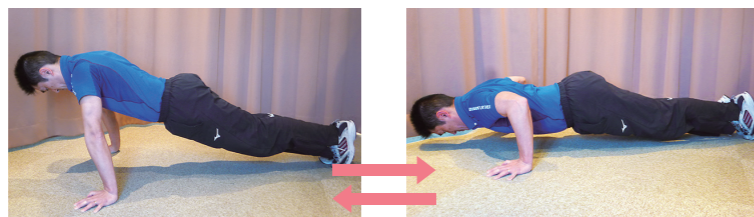
- 1 両手を肩幅より広げて、手のひらを床につきます。
- 2 両手の間に胸を落とし込むように、ひじを外側に開きながら曲げます。
- 3 腕の力で、体を真上に押しあげながら、元の位置に戻ります。



経験者向け

膝なし腕立て伏せ

- 1 両手を肩幅より広げ、両手とつま先をついて体を支えます。
- 2 両手の間に胸を落とし込むように、ひじを外側に開きながら曲げます。
- 3 腕の力で体を真上に押しあげて、元の位置に戻ります。



point

最初は「1・2・3・4」でひじを曲げ、「5・6・7・8」で体制を戻します。10回×2～3セットを目安に行います。慣れてきたら、戻る動作を少し速く行ってみましょう。さらに慣れてきたら、ひじを曲げた状態からスタートして、少しずつ体に負荷をかけていきましょう。

皆さんの健康を応援します！

2020 健康こおり事業

■「いきいき百歳体操」DVD・重りの貸し出し

町民約300人参加中の足腰の筋力アップにつながる「いきいき百歳体操」。まだ体験したことがない人も、ぜひご利用ください。

■健康相談

「最近血圧や血糖値が高くなってきた。栄養バランスが心配…」などさまざまなお悩みに保健師や看護師、管理栄養士などの専門職が対応します。相談は無料で、電話でも「やすらぎ園」でも受付可能です。より具体的なアドバイスのため、健診結果や通院結果などがあれば、ご準備ください。また、「やすらぎ園」では、インボディ※による体組成測定もできますので、ご活用ください。

※約30秒で足や腕など部位別の筋肉量や脂肪量などがわかります。

健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133