

「新型コロナウイルス」の健康2次被害を防ごう！！

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足になっていませんか？
家の中でじっと動かず、食べては寝ての繰り返しによる『コロナ太り』の方が増えているそうです。そこで今回は自宅でできる簡単な運動（筋力トレーニング）をご紹介します。**健康2次被害**を予防しましょう！

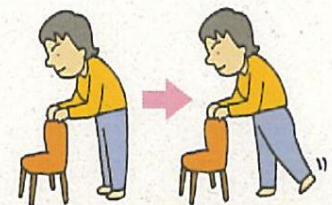
今回のような感染症や災害等の影響でいつもの日常生活が送れなくなり、運動不足やストレスなどで二次的に出る体の病気や不調のこと。

まずはやってみよう！

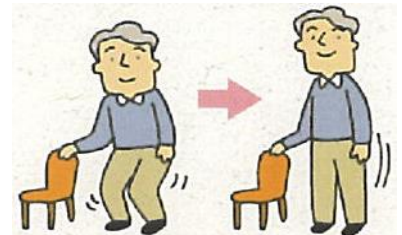
自宅で毎日できる筋力トレーニング

- 体調に合わせてまずは10回ずつから始めましょう。
- 「座る」「立つ」「歩く」などの日常生活に必要な筋肉を鍛え、転倒や骨折を防ぎます。
- 身体に痛みや違和感がある時、体調がすぐれない時は、無理をしないでください。
- ゆっくりとしたペースで休憩しながら行いましょう。

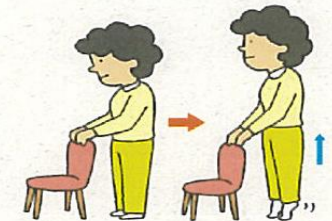
1. **足の後ろ上げ**～両足を少し開き椅子の後ろに立ちます。上半身を少し前に傾け片足をゆっくりと後ろにあげ、ゆっくりと戻ります。



2. **4分の1スクワット**～いすの横で両足を肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。上体をまっすぐのまま、「1、2、3、4」とゆっくりと膝を曲げて腰を落とします。4段階に分けゆっくりと元の姿勢に戻ります。



3. **つま先立ち**～軽く両足を開き、つま先を軸にして「1、2、3、4」でゆっくりとかかとを上げ、同様にゆっくりとかかとを下ろします。



※身体に痛みや違和感、体調がすぐれない時は無理しないで！！

筋力トレーニングと合わせて効果アップ 食事のポイント



1日3食を規則正しく、バランスの良い食生活を

- ◎肉、魚、卵、大豆製品、野菜などをしっかりと摂りましょう。外食や市販の惣菜を利用する場合もバランスの良い食事を心がけましょう。
- ◎ヨーグルトやチーズなどの乳製品や果物もお勧めです。上手に栄養補給を！！
- ◎運動の前後、起床時や外出前など、こまめな水分補給を心がけましょう。

脱水に注意



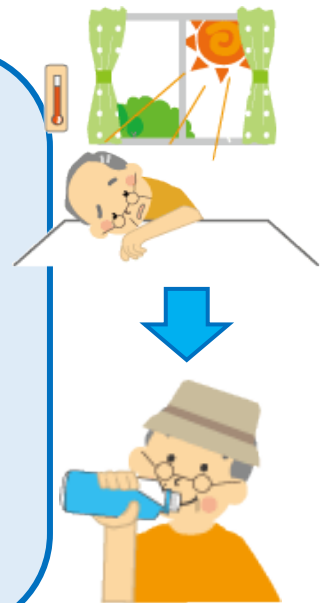
夏本番を前に、新型コロナウイルスの感染対策としてマスクを着用することで**熱中症**の懸念が強まっています。マスクの着用で、熱が体にこもり、気が付かないうちに**脱水症状**を引き起こす恐れがあります。

ようやく鎮火し始めたコロナウイルス感染ですが、感染対策として、日常のマスク着用はまだまだ続きそうです。今年の夏は平年より気温が高くなるとの予想もありますので、十分な注意が必要です。

熱中症の原因～思い当たることはありませんか？

- ×のどが乾かない
- ×トイレに起きるのが嫌だ
- ×暑く感じない
- ×エアコンや扇風機は体が冷えるから嫌だ
- ×汗をかかない

➡ ●高齢になると体内の水分量が減少し、暑さに対する感覚機能と体の調節機能が低下します。**隠れ脱水**に注意！！
★とにかくこまめに水分補給をしましょう。マスク着用によって熱は更にこもり、知らない内に脱水症状がすすんでしまいます。水、麦茶、経口補水液等をこまめに摂りましょう。



編集後記

今年は新型コロナウイルス感染の蔓延により、『春』を楽しむことができませんでした。季節は『夏』に向かっています。まだまだ感染対策は必要な状況に変わりはありませんので、気を引き締めて暑い夏を乗り越えましょう。体調や今後の生活に不安がありましたら、お気軽にご相談ください。

出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事などで安心して暮らすための講座を**無料**で開催できます。お気軽にご相談ください！！

【発行】御所野地域包括支援センター けやき

秋田市御所野下堤五丁目1番5号

電話：826-0651 / 代表

