

脚の筋力を鍛える

- ①いすに浅く座り、腹をへこませて力を入れる。
- ②ひざを伸ばし、ゆっくり床と水平になるまで上げ、10秒キープ。つま先は上に立てる。

左右各3回×1日3回



自宅でできる簡単運動

免疫力は体温が低いと低下します。筋肉量と体温は比例します。筋肉をつけることが、体温アップ、基礎代謝アップになります。特にストレッチは血流を促進するので疲労回復やリラクゼーションの効果があります。胸・背中・足など大きい筋肉を鍛えることより効果的です。病気や痛みのある場合は無理せず、医師に相談してから行いましょう。

UP 1 筋力の低下を防ぐ体操。

自宅でできる！
新型コロナウイルス対策

を UP

く、重症化の恐れもあります。生活習慣の悪化
洗いや咳エチケットの徹底と合わせて、十分な
がけましょう。 問 健康づくり課 ☎(24)8070

UP 2 とにかく ゆっくり休む。

一日中活発に働いた脳は、眠りによって休息します。眠っている間、体内では新陳代謝が高まり、免疫細胞が体内を点検して体のメンテナンスをしています。質の良い睡眠をとるために朝や寝る前の生活習慣を見直しましょう。

良眠ポイント

毎日同じ時間に起床して朝日を浴びる



就寝2時間前は飲食、テレビ視聴やスマートフォンの使用を控える



就寝前はぬるめの入浴、音楽、ストレッチでリラックス

UP 3 免疫力に効く栄養素。

ビタミンC
野菜(赤ピーマン、菜の花、ブロッコリー、パセリなど) 果物、いも類

ビタミンE
魚介類(シシャモ・ウナギ・サバなど)、種実類(ピーナッツ、アーモンドなど)、緑黄色野菜

免疫力アップに有効なタンパク質、ビタミンACEの栄養素を含む食材を意識して、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう。

