

健康だより
令和5年1月

新型コロナの影響で
体力が落ちたと感じる人
ストレスを感じる人へ

心と身体の健康を維持するための

標語

あ か さ た な

※日本ストレスマネジメント学会ライフスタイル実践領域部会の資料を基に作成しました。

自宅の中で足踏みしてもOK
です。天気の良い日は人混み
を避けて近所を散歩してみま
しょう。

あ
るく



か
がむ

脚の筋力を衰えさせないため
に太ももの前やお尻の筋肉を
鍛えるスクワット（椅子への
立ち座り）動作を行いましょ
う。



さ
さえる

転倒に注意しながら
色々なポーズで静止
してバランス感覚を
鍛えましょう。



座りっぱなしだと、どんどん
筋肉が衰えていきます。
できるだけ立って家事などを
して過ごしましょう。

た
つ



な
んでもたべる

バランスの良い食事を
とって免疫力を付けま
しょう。口の周りの
筋肉も鍛えられます。
食べた後の歯磨きも忘れずに。



裏面につづきを掲載しています。

は

く

心の健康のためにも、鼻から吸って口から長く吐く**腹式呼吸**をゆっくり行い**リラックス**しましょう。



ま

るめる・まわす

筋肉をゆっくり伸ばす**ストレッチ**や**関節を回**して、体をほぐしましょう。



や

すむ

時には**休養**も必要です。疲れている時や**体調の悪い**時は無理せず**休み**ましょう。



ら

じおたいそう

まんべんなく体を動かすには**ラジオ体操**が最適です。テレビやパソコン動画に合わせて一緒にやってみましょう。



わ

らう

家の中に籠っているとだんだん気分が沈んでいきます。一日一回は**笑顔**になれることを探してみましょう。



寒さや新型コロナの影響により、自宅で長時間過ごされている方も多いと思います。ストレスが溜まり、運動不足にもなります。家の中でもできる心と体の健康維持にチャレンジしてみましょう！

