

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。

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。



さ
さえる

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

か
がむ



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



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。



な
んでもたべる

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



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**リラクセス**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

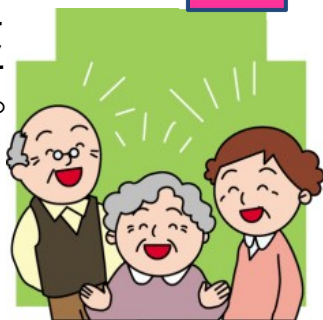
まんべんなく体を動かすには**ラジオ体操**が最適です。テレビやパソコン動画に合わせて一緒にやってみましょう。



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！

