

新型コロナウイルス予防は 手洗い×睡眠・食事×運動

ウイルスを寄せつけないように免疫力を高めましょう

免疫力は、食事(腸内環境を整えること)、十分な睡眠、
体温を上げる運動(ウォーキングと筋トレ)で維持・向上が
可能です。



運動するときのポイント 体温が上がると免疫力が高まります

- 人混みを避けて散歩する
- 1週間単位で、1日の平均歩数を8000歩以上を目指す
- 筋トレも自宅や職場等で週に3日、1回2~3種目行くと足腰が弱りにくくなります(おすすめの筋トレメニューは裏面をご覧ください)



手洗いのポイント

- 基本は流水とせっけんによる手洗いでウイルスを洗い流す
- 手指消毒用アルコールによる消毒
コロナウイルスは70%程度のアルコールに弱い(市販の多くはこれに当たります)



食事のポイント

- 腸内環境を整える効果のある発酵食品や食物繊維を意識して取る
(免疫細胞の約7割が腸内にあります)
- バランスに配慮した食事を心掛ける



笑顔

- 笑いでNK細胞※が増え、免疫力が向上します
※NK：ナチュラルキラー細胞：生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞

～咳エチケットを守りましょう～

咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻を押さえましょう。



厚生労働省リーフレットより引用

【企画】



筑波大学久野研究室

【問合せ】

西脇市暮らし安心部 健康課・健幸都市推進室
電話 0795-22-3111 FAX 0795-23-5219

自宅で
できる



おすすめ筋トレメニュー



- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標

◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す(最大90度までを目指す)。

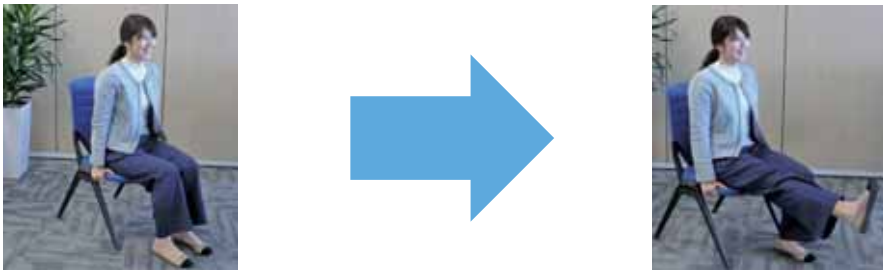


※内股、ガニ股に注意



※ひざはつま先より先に出さない

◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える

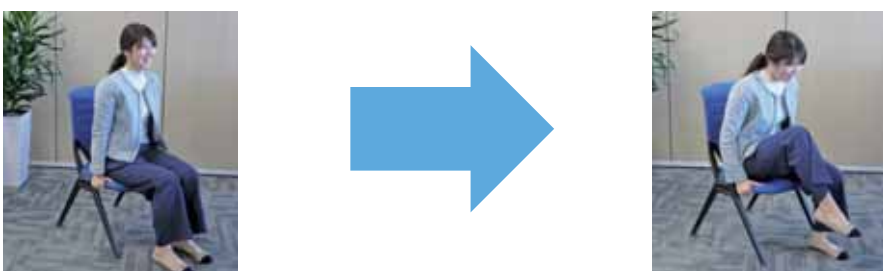


左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて
4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、
同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

久野 譜也 「60歳からの筋活」 三笠書房より引用

●注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう。体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう。

室内で簡単にできる効果的な体操を動画で配信しています。
この動画などを活用して、意識して運動をするようにしましょう！

動画はこちら [YouTubeに入って検索](#)
[運動でコロナ予防](#) [検索](#)

