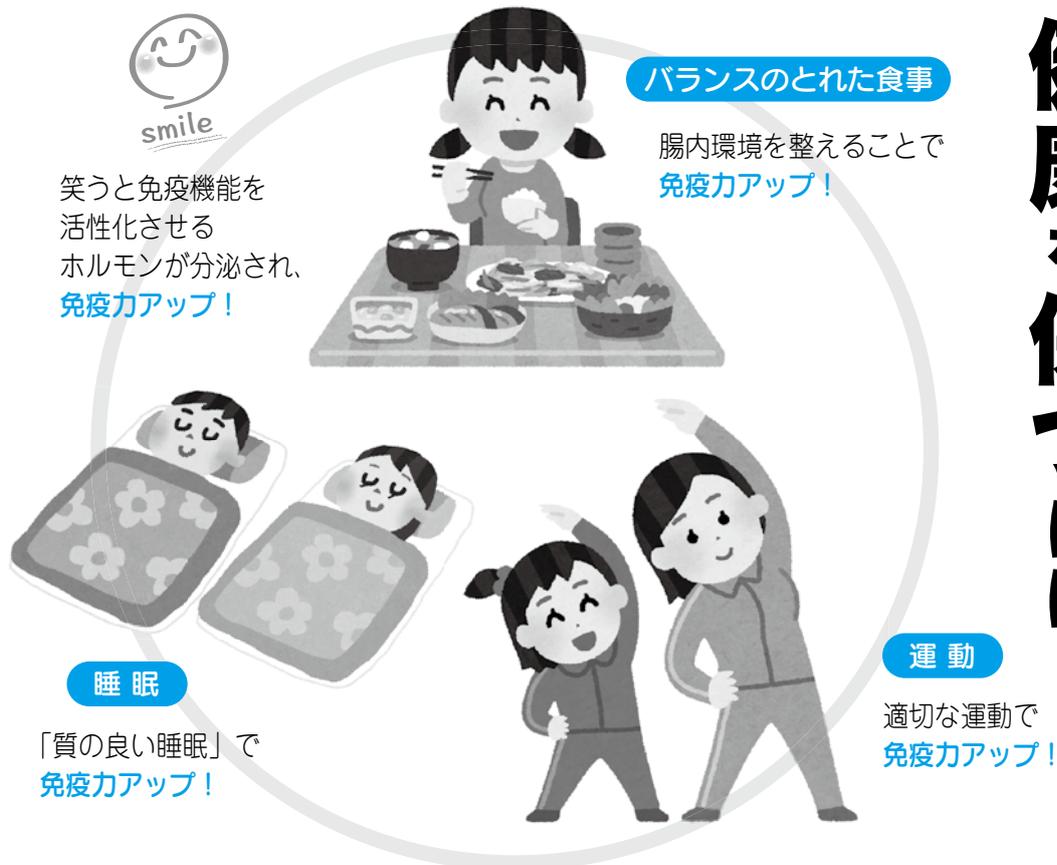


新型コロナウイルス感染症予防で

外出自粛をしながら 健康を保つには



バランスのとれた食事

腸内環境を整えることで
免疫力アップ!

笑うと免疫機能を
活性化させる
ホルモンが分泌され、
免疫力アップ!

睡眠

「質の良い睡眠」で
免疫力アップ!

運動

適切な運動で
免疫力アップ!

新型コロナウイルス

感染拡大により

緊急事態宣言

昨年末に確認された新型コロナウイルス(COVID-19)。驚異的な感染力の強さから日に日に世界各国に広がっています。国内でも感染が広がり、収束の気配が見えません。4月には感染経路が不明な感染者も増加し、政府は国民の命を守るため、新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく「緊急事態宣言」を全国に発令しました。その中で、愛知県は特に重点的に対策を進める必要がある「特定警戒都道府県」に指定されました(4月現在)。

大口町でも感染防止のため小中学校の休校や温水プール、図書館など公共施設の閉館や各種活動の自粛を余儀なくされている状況です。

私たちの日常生活にも、生活必需品の買い出しや医療機関への通院など、生活に必要な場合を除き、不要不急の外出を控えるなど大きな影響を及ぼしています。

感染予防に

「免疫力アップ」

新型コロナウイルスは、飛沫や手指を介して感染すると考えられるため、「密閉・密集・密接」を避け、こまめな手洗い・手指消毒、マスク着用をして感染予防をしますが、日ごろから免疫力を高めておくことも重要な予防策です。

免疫力とは、病気などに抵抗し体を守る力のこと。免疫力が高まると病気にかかりにくくなります。

免疫力を高めるには、体温を上げる【運動】、必要に応じた栄養素を取り込む【食事】、脳や身体の疲労回復のための【睡眠】をバランスよく取り込む必要があります。しかし、外出自粛により運動不足が気になる方も多いのではないでしょうか。

そこでウィル大口スポーツクラブの前田五十鈴トレーナーと中島翔太トレーナーに、自宅で気軽にできる運動を教えてくださいました。

運動

「感染防止で外出自粛になり、運動不足やストレスの増加が心配されます。健康を保つためにどんな対策をしたらいいですか？」

運動不足になると基礎体力、持久力などの低下が心配されますが、室内でも工夫すれば運動不足の解消、ストレス発散になります。

「室内でできる運動を教えてください。」

下半身には全身の70%の筋肉があります。体のバランスをとったり、転びにくい足腰を作るため、下半身に重点をおいた運動をおすすめします。継続すれば3か月後には体に変化が現れると思います。

高齢の方は椅子を利用して「ゆるいスクワット」に挑戦してみてください。ただし、膝を痛める場合があるので、正しい姿勢でこない、無理をしないことが大切です。

他には、ラジオ体操もおすすめです。ラジオ体操第1は、体全体の筋肉や関節をバランスよく動かし、第2は筋力を強化するエクササイズで構成されています。家族でこなしてみましょ。

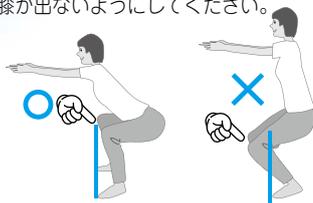
筋トレ



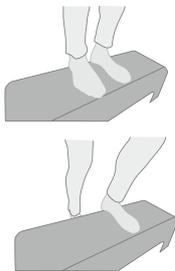
「力まない」「呼吸を止めない」

スクワット

※膝痛の原因になるので、つま先より膝が出ないようにしてください。



階段の上り下り



- 運動中は必ず水分補給をおこなしましょう
- 決して無理をしないようにしましょう。

足指のたぐりよせ

足裏も筋トレで鍛えよう！足指グーパー体操や、タオルのたぐりよせは美しい姿勢を保ったり、つまづき予防に効果的です。



ストレッチ



硬く収縮した部位でも効率よくストレッチをすれば歳をとっても体は柔らかくなります。

ラジオ体操第1・第2

NHK 総合 月・水 午後2時55分～3時
NHK Eテレ 毎日 午前6時25分～6時35分

誰もが一度はやったことのある「国民的エクササイズ」。曲のイントロが流れた瞬間、自然と反応できるのではないのでしょうか。決まった時間に放送されるので、日々の習慣に最適です！

ラジオ体操はおすすめです。



ウィル大ロススポーツクラブは会員を募集しています。その他、SNSで「おうちで簡単トレーニング講座」を配信中！詳しくは5ページをご覧ください。

有酸素運動



ウォーキング・ジョギング

人の少ない場所と時間におこなしましょう。

なわとび

心肺機能を高め、全身の筋肉を使います。



動画配信サイト(無料)で、大口町の健康おおぐち21「元気体操」「いきいき100歳体操」が閲覧できます。



いきいき100歳体操
介護予防のための筋力運動です。



健康おおぐち21「元気体操」
大口町のオリジナル「ほほえみを花束にして」の曲に合わせ、ストレッチ主体で、軽い筋力トレーニングを含む体操です。

※無理のないペースで続けましょう。また、転倒にはくれぐれもご注意ください。

バランスの良い食事を
心掛けましょう

「免疫力を高める食事について、町管理栄養士の西部仁美さんにお話をうかがいました。」

「一番大切なことは、主食・主菜・副菜のそろった、栄養バランスの良い食事を摂ることです。そして毎日同じ時間に規則正しく3回の食事を摂ることで、腸が活発に動き免疫力が高まります。」

体の中に侵入してきたウイルスや細菌などから命を守る免疫細胞の6割から7割は腸の中で生きています。免疫力を高めるには、腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を抑えることが重要です。①発酵食品を食べる（善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌が含まれる）②野菜を食べる（野菜に含まれる食物繊維は、腸内で善玉菌のエサになる）③脂肪や肉類を食べすぎない（脂肪や肉類などのたんぱく質は悪玉菌のエサになる）ようにしましょう。

「今一度、普段の食事の内容を振り返り、バランスのよい食事を心掛けましょう。」

1日3食 バランスよく食べよう



▲管理栄養士の西部さん

副菜

野菜・きのこ・海藻類など

緑黄色野菜には、抗酸化ビタミンが多く含まれるため、食物繊維が便通をうながし免疫カアップにつながります。

乳製品

カルシウム たんぱく質

乳製品は、骨や歯のもととなります。日本人に不足しがちです。間食などに利用しましょう。

主菜

たんぱく質

肉・魚・卵・大豆料理など

たんぱく質は筋肉や骨、血液、皮膚、ホルモン、免疫細胞などを作る材料です。不足すると皮膚や粘膜が弱くなり免疫力が下がってしまいます。

主食

炭水化物

ごはん・パン・めん類など

体を動かすエネルギー源です。不足すると疲れやすくなるので、活動量によって調節しましょう！

具たくさんの汁物で野菜を摂りましょう。

1日にこれだけは食べよう

外出自粛期間が長期化すると、生活習慣が乱れ免疫力が低下してしまいます。規則正しい生活を心掛けて免疫力を高めましょう！

新型コロナウイルスもいづれ収束し、落ち着きが戻るまで体力を維持し、不規則な生活リズムや、ストレスで体調をくずさないようにしましょう。

毎食
どれか
一品

魚肉

卵豆腐

両手3杯で約350g

緑黄色野菜
両手1杯

その他の野菜
両手2杯

ごはん（毎食軽く1杯～1½杯）
（女性 100～150g 男性 150～200g）

牛乳 200 ml

くだもの
ほど
ほどにね