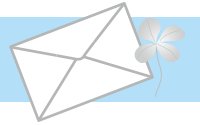


# 大口町地域包括支援センター便り



## 健康二次被害を防ごう！

新型コロナウイルス感染症予防のため、外出を控えるなど、いつもと違う日常で生活習慣が乱れていませんか？ 地域での活動は少しずつ再開していますが、以前と同じ生活に戻るのもう少し先になりそうです。

日常生活で不活発な状態が続くと心身の機能が低下するといわれています。新しい生活様式を取り入れながら健康の維持増進に取り組みましょう！

### 考えられる健康二次被害

▽運動不足

▽社会参加の制限

▽栄養素の必要量に対して過剰に摂取している

▽家族と一緒に暮らしているのに一人で食事をすると運動不足や栄養を摂り過ぎると肥満を引き起こします。また、食事の偏りで栄養バランスが良くないと免疫力が低下します。運動不足により筋力が低下すると転倒や骨折などの原因にも繋がります。筋トレにチャレンジしてみよう(21ページ参照)

社会参加の制限により、人と接する機会が減少すると、気分が落ち込みがちになったり、生

活ペースが乱れたりするので気を付けましょう。

### 健康二次被害を防ぐポイント

#### 体を動かす

▽テレビやインターネットの動画を参考に室内で体操をしてみよう。

▽人混みを避けながら、散歩や買い物に行きましょう。

#### 生活ペースを崩さない

▽入浴や睡眠など、ふだん通りの生活を心がけましょう。

▽バランスのよい食事を摂りましょう。

#### 間接的でも人とつながる

▽家族や友人と電話やメールで連絡を取りましょう。

#### 気持ちを明るく

▽体内時計をリセットするために1日20分程度の日光浴をしましょう。

▽家でできる趣味に取り組みましょう。

▽暗いニュースを気にしすぎないようにしましょう。

生活での困りごとや不安など、お気軽にご相談ください。

#### 相談および問合せ先

大口町地域包括支援センター

☎94-2222

健康文化センター

## ほほえみプラザ通信

### トレーニングセンター利用について

New

### キッズバレエ 土曜日

バレエの基本のバーレッスンとステップの練習をします。

音楽に合わせて楽しく踊りましょう！

日時 土曜日 午後2時30分から3時30分(年中から小学生)

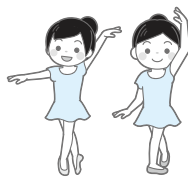
受講料 3,150円/4回

体験 2月中のみ(無料/1回)できます。

※水曜日 午後4時から5時(年少から年長)

午後5時から6時(小学生)

講師 千田あかねさん



- コロナ閉館時の月会員券、回数券についてはフロントにお問い合わせください。
  - 入館時にはマスク着用、体温チェックと消毒をお願いします。
  - 2万人体力測定はお休みします。
- ※詳細はトレーニングセンターにお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

初めて利用・申込みされる方は初回登録が必要です。利用カードを作成しますので、顔写真(3cm×2.5cm)をお持ちください。(未成年の方は保護者の印鑑が必要です。)

ほほえみプラザ5階 トレーニングセンター  
午前9時から午後9時  
申込みおよび問合せ先 ☎94-0057

<http://www.oguchi-training.com/index.html>