

綾部市の皆様へ

心と体の健康の為に役立つ情報をお届けします。

カラダすっきり健康運動

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの生活は大きな変化を求められています。引き続き、手洗いなどの感染防止策を行うことが大切ですが、外出を控えすぎると、動かないことによる健康への影響が心配されます。

いきいきとした毎日を送るために、普段から運動をすることが大切です。右の表にあるとおり、運動の効果はとても幅広いです。

新しい生活様式と共に、暑い時期は熱中症対策もしっかりしつつ、気持ちよく身体を動かしましょう。

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である

①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等を取り入れた日常生活のこと。

〈運動の効果〉

- ①筋肉が強くなり疲れにくくなる。
- ②関節や筋肉が柔らかくなる。
- ③骨を丈夫にする。
- ④体脂肪を減らす。見た目が若返る。
- ⑤血液がきれいになり、血管がつまったり固くなることを防ぐ。
- ⑥様々な病気の予防・改善に効果的。
- ⑦肩こりや腰・膝の痛みや冷え性を改善する。
- ⑧からだの抵抗力を高めて丈夫なからだをつくる。
- ⑨ストレスを解消、睡眠障害を改善する。
- ⑩脳を活性化し、認知症を予防・改善する。



ご自身に合った方法で熱中症を予防しましょう

暑さを避ける

- ① 暑い日や時間帯は無理をしない
- ② 日傘や帽子の使用
- ③ 涼しい服装ですごす



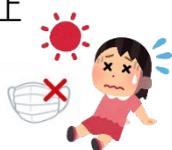
こまめな水分補給

- ① 1日あたり1.2Lを目安に
- ② 喉がかわいていなくても
- ③ 大量に汗をかいた時は



適宜マスクをはずす

- ① 暑い中でのマスク着用は要注意
- ② マスク着用での激しい運動禁止
- ③ 屋外で十分な距離を保てればマスクをはずす



暑さに耐えうる体作り

- ① 軽く汗をかく程度の運動を毎日30分程行う
- ② 定時の健康チェック
- ③ 体調が悪い時は休む



高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分注意しましょう
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

ゆったりとした呼吸で 自律神経のバランスを整え、全身の筋肉がしなやかに！

私たちが普段何気なく行っている呼吸は、横隔膜周辺の筋肉（呼吸筋）の活動によって行われています。室内で過ごす時間が長いと、ついスマホやパソコンを使う時間も長くなり、猫背など悪い姿勢になりやすくなるだけでなく、首や肩に負担がかかりやすくなります。その状態が長い間続くと、胸やお腹の筋肉が固くなりやすく、呼吸筋もしなやかに動きにくくなり、浅い呼吸になってしまいます。しなやかな筋肉を取り戻し、不快な症状を和らげ、気持ちの良い生活を送るために、まずはゆっくり深呼吸してみましょう。ほっと一息つきたいときや眠る前に、呼吸法を意識してみるのもおすすめです。※息苦しさを感したら、すぐに中断していつもの呼吸に戻します。

心と体をすっきりさせるための呼吸法

①仰向けで寝ころんだら、両手・両足を体から少し離して力をぬく



②鼻から5秒かけてゆっくりと息を吸ったら、口をすぼめて5秒かけて吐ききる

③タイマー等を利用し5分間続ける

副交感神経が活性化しリラックス効果が得られます。
裏面のストレッチと合わせて行うのもおすすめです。

次回は「ヨガ」を
ご紹介します。
お楽しみに♪

あやべ健康プラザ
健康運動指導士
山口 裕美子

