暑い夏から、過ごしやすい秋を経て、段々と冷え込みが厳しい季節になると、どうしても室内で過ごす時間が増えてきます。運動をする機会も減り、気温も下がるので、体温が下がりやすく、体の抵抗力も低下しやすくなります。

新型コロナウイルス感染症もですが、冬場に感染が拡大する「インフルエンザ」も、高齢者は重症化しやすいと言われています。感染しないように、手洗い・うがい・マスク着用。そして、栄養のバランスがとれた食事と、適度な運動を心掛けた生活をおくりましょう！

運動をして体を動かすと、血行や代謝が良くなり、生活習慣病の予防や転倒予防といった嬉しい効果もあります。自分に合った方法で無理なく健康づくりを続けましょう。

安全に、運動・スポーツをするためのポイント！

体調の確認

- □平熱を超える発熱
- □喉の痛みなど風邪症状
- □だるさ、息苦しさ
- □嗅覚や味覚の異常
- □体が重く感じる、疲れやすい

1 つでも当てはまる場合は、運動やスポーツは行わない。

感染防止のための注意点

- □十分な距離の確保
- □空いた時間・場所を選ぶ
- □1 人または少人数で
- □自宅で運動動画を活用
- □こまめに換気
- □手洗い・手指消毒

寒い時期の運動は、怪我防止のため準備体操をして体を温めてから行いましょう♪

健康増進のため、カラダすっきり運動チケットをぜひご利用ください！

11 月中旬頃に自治会配布されるチラシには下部にチケットがついています。そのチケットをお持ちいただくと、あやべ健康プラザを無料でご利用いただけます。運動についてのアドバイスもいたします。

また、11 月は創立 17 周年記念イベントとして、「インボディー測定会（脂肪を落として筋肉増やして visa 商品券を GET しよう！）」「紹介キャンペーン（visa 商品券がもらえるのは今月だけ！）」「お子様絵画展」を行います。

皆様に安心して施設を利用していただけるよう、引き続き館内の新型コロナウイルス感染症対策を強化・徹底してまいりますので、是非ご来館ください。

冬こそ太陽の光を浴びて健康維持と増進を！！

太陽の光を浴びると良いことがいっぱい♪

太陽光には、①可視光線、②紫外線、③赤外線の３種類があります。

この中の１つ、②紫外線には、骨の構成成分であるビタミンＤを生成する役割があります。ビタミンＤはカルシウムの吸収を助けるとても大事なものです。骨粗しょう症を予防するためにも適度な日光浴で、ビタミンＤを補いましょう。

また①の可視光線は、自然な眠りを誘う効果があると言われている、セロトニンの合成を活性化する作用があるので、昼間に太陽の光をしっかり浴びると、夜ぐっすり眠ることができます。

日光浴　＋　カルシウム　＋　運動　＝　丈夫な骨

カルシウムをしっかり取って、骨粗しょう症を予防しましょう。

★カルシウムを多く含む食材★

牛乳 コップ１杯（180ml） カルシウム（198mg）	**ヨーグルト** １個（120ml） カルシウム（144mg）	**ひじき** 10g あたり カルシウム（100mg）	**桜えび** 5g あたり カルシウム（100mg）
プロセスチーズ １個 20g あたり カルシウム（126mg）	**小松菜** 100g あたり カルシウム（170mg）	**木綿豆腐** 100g あたり カルシウム（86mg）	**しらす干し** 10g あたり カルシウム（52mg）

★いつものメニューにプラスしてみよう★

お弁当や朝ごはんで定番の卵焼き！

この卵焼きにカルシウムを豊富に含む食材をプラスしてみよう♪

・小松菜とシラス・桜えびとチーズ・ひじき煮と豆腐　等…

卵は良質なたんぱく質を含むとっても優秀な食材です！そこにカルシウム豊富な食材を組み合わせると栄養満点！いろどりも良くなり、ボリュームも風味もアップしますよ♪

綾部市 YouTube チャンネルより運動動画を配信中！

「新しい生活様式」では、動画を活用した家の中での運動が推奨されています。

YouTube で「綾部市」で検索！チャンネル名：AyabeCity 再生リスト：健康

QR コードを読み取ってアクセスできます→