

自宅で 活動量アップ!

## 体を動かそう

新型コロナウイルスの感染予防のため、外出を控え自宅にいる時間が長くなっています。外出しないことで活動量が減り、生活習慣病の悪化や筋肉が衰える危険があります。

適度な運動は免疫力を高め、ストレス解消にもつながります。活動量を増やすためには、意識的に体を動かすことが大切です。足踏みやラジオ体操、ストレッチ、筋力トレーニングなど自宅でも簡単にできるものから取り入れ、まずは今より10分多く運動してみましょう。掃除や洗濯などの家事でも活動量を増やすことができます。

【保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38) 3331】



### 30分に1回は体を動かす

座ったまま長時間同じ姿勢で過ごす、血流が悪くなったり、筋肉や関節が凝り固まったりします。同じ姿勢で座り続けず、30分に1回は立ち上がり、体を動かして筋肉に刺激を与えましょう。その場でできるストレッチもおすすめです。

#### 上半身のストレッチ



### 筋力をつける

筋力が衰えないように筋力トレーニングをしましょう。スクワットは筋肉量の多い太もとお尻の筋肉を効率よく鍛えることができます。ゆっくりと10回やってみましょう。

筋力が弱い方は、椅子を用意し、スクワットと同じ動きで椅子から立ち上がった腰を下ろしたりする動作をゆっくり行うことでも効果があります。ふらつく方は転ばないように机などにつかまって安全に行いましょう。膝などに痛みがある方は、無理に行うと悪化する場合がありますので注意してください。

#### スクワット



### 屋外では感染リスクを避けて

散歩やウォーキングをするときは、感染リスクを避けるために次の点に気を付けましょう。

- 外出前に健康状態をチェックし、発熱や咳などの症状がある場合は運動を控えましょう。
- 人が密集する場所・時間帯を避けて運動しましょう。
- 一人または家族のみなどの少人数で行い、至近距離での会話や発声は極力控えましょう。



#### 保健師や管理栄養士による電話相談

運動や栄養に関すること、生活習慣病などの一般的な健康相談は、保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38) 3331へ

### 熱中症にも注意

暑さに慣れていないこの時期から残暑の厳しい9月までは、熱中症に注意が必要です。外出自粛により運動不足で体力が低下している恐れもありますので、運動する際は次のことにも気を付けましょう。

- 喉が渇く前にこまめに水分補給
- 十分な休息とバランスの良い食事
- 室内で運動する場合、気温が高い日にはエアコンを使用

#### YouTubeで健康運動教室

自宅でできるトレーニングやストレッチを「ちがさき動画ライブラリー」(YouTube)で分かりやすく紹介しています。



健康運動教室

### 広報ちがさき・ちがさき市議会だよりの配布方法の変更／広報ちがさきの発行回数の変更

広報ちがさきは月に2回(1日号・15日号)、ちがさき市議会だよりは年に4回、自治会や管理組合などのみなさんのご協力のもと、各家庭に配布していますが、新型コロナウイルス感染症のまん延・拡大防止のため、9月までポスティング業者による戸別配布とします(予定)。また、広報ちがさきは15日号を休止し、1日号のみの発行とします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどお願いいたします。

【秘書広報課広報担当・議会事務局議事調査担当】

※ 本紙掲載の記事については、新型コロナウイルス感染症の影響により内容が変更となる場合があります。詳しくは、市 ☎ または各問合わせ先へご確認ください