

ふでりん いきいき通信 vol.2 ~なるべく動こうの巻~

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、自粛生活が続いていた皆様に6月より、自宅を取り組める健康づくりに関する情報等をお届けしています。自粛等、コロナ対策が続く中、健康への影響を受けないために、ぜひご活用ください。



こふでりん

最近、あんまり動いてないのにしんどいりん
どうしたら良いのか教えて欲しいりん

ふでりん先生



こふでりん！実は動かない方が疲れるりん
家の中でも工夫次第でからだを動かせるりんよ！
いくつか紹介するからためして欲しいりん♡



【ながら運動】のすすめ！

外出できず、自宅で過ごすことが多いとき、
運動不足や筋力低下が心配なときに
取り入れてみましょう！



無理をしない！
普段の動作に少し足すだけ

姿勢を意識する 1日1回でも、正しい姿勢を



- ・両足を床につける
- ・背筋をのばす
- ・背中とはもたれから離す

姿勢を正すと、全身の筋肉が
しっかりと働きます。

1 布団の中でも筋力アップ

両膝を立て、おしりを上げて
1・2・3・4・5・6で下ろします。
2~3回繰り返します。

※腰が反らないように注意



2 あぐらになる

テレビを見ながらやりましょう。
股関節周りの筋肉がほぐされ、
動作が楽になります。



膝や股が
痛い時は
やらない

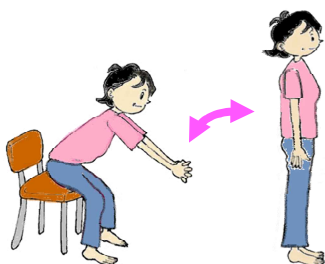
3 食器の位置を変える

食器を少し奥側に置くことで、
腕を動かす量や足を踏ん張る
機会が増えます。



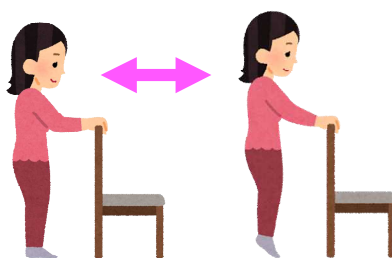
4 ゆっくりやると筋力アップ

椅子やトイレにゆっくりと座り、
ゆっくりと立ちあがります。
※机等も上手に使いましょう。



5 立ったついでにかかとあげ

かかとをあげて、
1・2・3・4・5・6で下ろします。
数回繰り返します。



6 その場で足踏み



テレビを見ながら、
立ちついでにその場で足踏み
※椅子や机等も使いましょう

マスクを着用する今だからこそ熱中症を予防するポイント

梅雨の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、喉が渇きにくいいため、水分補給が減り、熱中症のリスクが高くなります。特に小さな子どもや高齢者、病気の方などは重症化しやすいため、みんなで声かけをしましょう。熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。



暑さを避ける

- ・日傘や帽子を着用
- ・無理せずエアコンを利用する
(感染症予防のため換気しつつ
こまめにエアコンの温度調整)



涼しい服装

- ・吸水性・通気性のある服
- ・黒色の衣類は避ける
- ・家の中、人のいない場所では
マスクをはずす



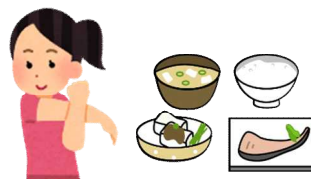
こまめに水分補給

- ・外出時は水筒を持ち歩く
- ・1日1.2L以上を目安に補給
- ・のどが渇いてなくてもこまめに
水分補給



急な暑さに注意

- ・梅雨明け後は要注意
- ・無理せず自宅で静養
- ・体温測定、健康チェックをする



暑さに備えた体づくり

- ・適度に運動を心がけ、
暑さに慣れるようにする
- ・3食しっかり食べる



友達同士でお互い配慮

- ・3密を避けつつ、声をかけ合い
体調確認。「そろそろ休もう」
「顔色大丈夫?」「お茶飲んだ?」

体にやさしいレシピ ～豚キャベツ～

【材料】4人分

- | | |
|--------|------|
| ・豚バラ肉 | 160g |
| ・キャベツ | 1/4玉 |
| ・酢 | 大さじ1 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・塩こしょう | 少々 |



エネルギー: 173kcal
塩 分: 0.7g
(1人あたり)

【作り方】

- ① 豚肉は4～5cm幅に切り、キャベツは細切りにする。
- ② 耐熱容器にキャベツ、豚肉、酢、しょうゆ、塩こしょうの順でいれラップをして電子レンジで4分加熱し、お好みで赤唐辛子やいりごま等をトッピングして完成。

豚肉に含まれるビタミンB1は、夏バテ予防や疲れにくい体になります。