

ふでりん いきいき通信 vol.3 ～コロナうつに注意しようの巻～

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る皆様に
6月から、自宅で取り組める健康づくりに関する情報をお届けします。
自粛生活中に、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

コロナウイルスのことばかり考えてしまって
こころもからだも疲れてしまうりん。

ふでりん先生



新型コロナウイルス感染症の影響によって
多くの人がストレスにさらされているりん。
このような状態が続くと、こころやからだに
不調が現れて「コロナうつ」にかかりやすくなってしまいうりん。



<セルフチェックしてみましょう>

- ☐ 自分も感染するのでは？と常に緊張している
- ☐ 先がどうなるか分からずイライラしてしまう
- ☐ ニュースを見ると落ち込んでしまう
- ☐ 何もやる気がしない
- ☐ これまで楽しんでいたことも楽しめない
- ☐ 人と話すのも面倒になる
- ☐ 食欲がない



いくつかチェックが当てはまる時は、以下のことをしてみましょう。



～コロナうつを予防しましょう～

深呼吸をしよう



リラックス効果が
あります

何も考えない
時間を持とう



たまにはボーっと
してみよう

たまには湯船に
浸かってみよう



規則正しい生活
して免疫力を
高めよう ↑↑

少し身体を
動かしてみよう



情報に
ふりまわされない



いったん携帯電話や
テレビから離れてみよう

自分の気持ちを
吐き出そう



人と話したり、ノートに
書き出したりしよう

新型コロナウイルス感染症について考える時間を減らしてみよう



コロナに負けない元気に過ごすための食生活

高齢期に栄養が不足すると、筋肉が落ち、血管や免疫力、認知機能にも影響を及ぼします。
1日3食きちんと食べるのはもちろん、特にたんぱく質源になる肉、魚、大豆・大豆製品、卵類、牛乳・乳製品の摂取を意識することがポイントです。

便利なものはどんどん活用しましょう



コンビニエンスストア

24時間開いている強い味方。食品の種類も充実しています。



乾物・缶詰・レトルト食品

そのまま食べられたり、温めるだけで便利。



ロングライフ商品

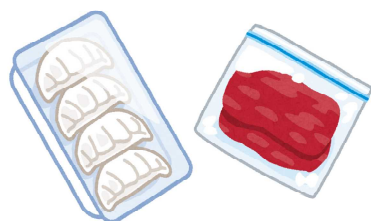
余分な添加物や保存料を使わず、賞味期限を長くした商品。



配食サービス

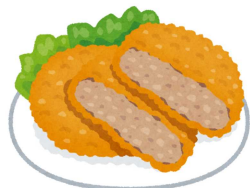
調理するのが負担に感じる人は、配食サービスの利用が便利です。

手軽にできるひと工夫



ストック・作り置き

常備菜や多めに作ったおかずを小分けにし冷凍しておくとう便利です。



市販品を利用する

家で作らないような手の込んだ料理は、お惣菜などを活用。



お肉を美味しく

硬いと感じるなら、ひき肉や薄切り肉を、脂が気になるならとり胸肉等。



むせる時はとろみ

飲み込みづらい時は、片栗粉などでとろみをつけましょう。

体にやさしいレシピ ～やきとり缶と野菜の卵とじ～

【材料】4人分

- | | |
|---------|----------|
| ・やきとり缶詰 | 小2缶(65g) |
| ・卵 | 4個 |
| ・玉ねぎ | 1個 |
| ・にんじん | 適宜(40g) |
| ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・しょうが | 1かけ |



エネルギー：174kcal
塩 分：0.9g
(1人あたり)

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油としょうがを入れ火にかけ、薄切りにした玉ねぎを入れる。
- ② やきとり缶を汁ごと加え、にんじんも入れ、火が通ったら卵を溶きほぐして回し入れ、半熟に火が通ったら完成。

手軽にたんぱく質を摂ることができ、缶詰を買い置きすると非常食にもなります。