



こふでりん

去年からコロナで自粛生活が続くけど、みんなの体調は大丈夫りんか？  
こふでりんは自粛生活が続いてしんどいりんよ！

ふでりん先生



コロナが心配で、自宅で過ごす人は増えてるりん！  
自粛生活中でもなるべく動かないと体力が低下してしまうりんよ！

## 外出自粛による影響

- 1日の歩数減少
- 体重増加
- 生活リズムの乱れ
- 集中力の低下
- テレワークによる『肩こり・腰痛・眼疲労』
- 座位時間が長くなることによる血流の悪化等



### 若い世代

- 筋力の低下
- 持病の悪化
- 歩く速度の低下
- 認知機能の低下

### 高齢世代



- ・生活習慣病の発症・悪化
- ・ストレスの蓄積・体力の低下



- ・転倒・骨折・寝たきり
- ・認知症の発症

※ 健康な高齢者が2週間自宅であまり動かないでいると、脚の筋肉量が3.7%減少するという報告もあります。これは、**約3.7年分の老化に相当**します！

## 健康への影響を減らすため、こまめに動きましょう！

### ラジオ体操にチャレンジ

1日に必要な最低運動量の1/5(男)・1/3(女)に相当。座って行う事もおすすです。



### 散歩する

家の周辺を歩くだけでも、日に当たれば骨が強化され、足腰の衰えも予防。

日陰でもOK



### ノルディックウォーキング

ポールを使うことで、姿勢良く、肩甲骨がしっかりと動きます。役場で貸出します。



### なるべく階段を使う

外出先では、可能な範囲でエレベーターよりも階段を使いましょう！

膝・腰が痛い人はエレベーターを使いましょう！



### 家事をする

家の中でも家事をすることで座る時間を減らすことができ、筋肉の衰えを防ぎます。

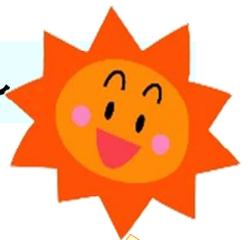


### 3密を避けて会話

座って話をするだけでも、体力を使います。3密を避けて人と交流しましょう！



一日の活力は朝食から～体内時計のズレを整えよう～



太陽の光で  
**脳時計**をセット



朝食で  
**腹時計**をセット

体温上昇  
代謝アップ

水分補給

腸の動き  
が活発に

朝食を  
食べる

睡眠の質  
が改善

体の  
リズムを  
整える

朝食は  
睡眠にも影響！

うつ・  
不安症状  
軽減

栄養補給

時間や食欲がなくても  
**ヨーグルト・バナナ**だけでも  
食べましょう！

体にやさしいレシピ・お手軽朝ごはん♪

納豆パン

【材料】 1人分  
エネルギー：258 kcal  
塩 分：0.8 g  
(6枚切りの栄養価)

●食パン1枚 ●納豆1パック マヨネーズ適量 できあがり♪

【作り方】

納豆をよく混ぜ、食パンの上に広げて、マヨネーズをかけて、トースターで焼く  
※納豆はひきわり納豆・刻み納豆が、食べやすく落ちにくいのでおすすめです！

卵ぞうすい

【材料】 1人分  
エネルギー：280 kcal  
塩 分：1.3 g  
(ごはん150gの栄養価)

●ごはん1杯 ●卵スープの素1個 お湯160ml できあがり♪

【作り方】

(フリーズドライ)

器にご飯を入れ、卵スープの素をのせて、ゆっくりお湯を注ぎ、混ぜていただく。

野菜が足りないときは、すぐに使えて、価格安定のカット野菜・冷凍野菜も便利です！

