



新型コロナウイルスに負けるな！！

みんなで**STOP** 🛑 **生活不活発病**！

「なんだか歩きにくくなった」「家事をするのもおっくうだなあ」
「そういえば疲れやすくなったかも…」
これらを感じたら「生活不活発病」という状態かもしれません。

筋力低下をチェック

～指輪つかテスト～

隙間があるほど、筋肉の衰えがあるかも…
転倒などの危険が！！



困めない



ちょうど困める



隙間ができる

衰えた身体を元気にするポイント



①筋力を付けるには

自分の体重で負荷をかける
＜自重トレーニング＞

+

ゆっくり運動を行う
＜スロートレーニング＞

②体力を付けるには

「楽と感じる～ややきつい」
「息がはずむがしゃべられる程度」
「5分くらい続けると汗ばんでくる」
(中等度の有酸素運動)
が効果的です。

テレビを見ながら…家事をしながら…

“**ながら運動**”で生活にプラス効果を！！



立ち上がり



立ったまま踵上げ



膝伸ばし

「新しい生活様式」に合わせた活動を！！

自粛生活で**普段の活動や地域・人との繋がり**の大切さを改めて感じる事となったのではないのでしょうか。

「新しい生活様式」とは(一部抜粋)

＜買い物＞

- 少人数で空いた時間帯に
- 計画的に素早く済ませる など

＜娯楽、スポーツ等＞

- 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ジョギングは少人数で など

買い物や散歩で活動量UP

毎日合計**40分**の生活活動が
十分な運動に繋がります



屋外に出て日光と 外の空気に触れる

セロトニンによる
心の安定

体内時計の
正常化

筋肉や骨を作る
ビタミンDを活性化



感染対策のもと 家族や友人との交流を持つ

マスクを付ける
対面は避けるなど
感染対策を忘れずに



他者との会話が
不安やストレスを解消



活動を増やし
人との繋がりで
心のケアを！



これからの季節は

熱中症にご注意

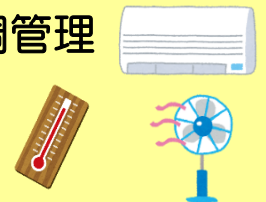
屋内にいても熱中症になります。水分補給と空調管理は怠らない!!
室内換気も忘れずに!!

水分補給



- ・こまめに**水分補給**
- ・一日あたり**1.2L**を目安に

空調管理



室温は**28℃**を
超えないように

