

健康仮面のコロナパンチ!大作戦!!

～家庭でできる健康づくり～

健康仮面からコロナに打ち勝つ健康づくり「コロナパンチ!大作戦!!」をご紹介します。コロナの流行から、めざせ健康あきる野21の活動を一時休止していますが、活動を再開した時に皆さんと元気にお会いできるように、個人での健康づくりにぜひ取り組んでください。

それでは、めざせ健康あきる野21推進会議(21StepⅡ)の3つの班からお伝えします。



★3つの班

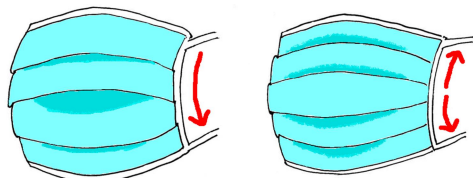
めざせ健康あきる野21推進会議(21StepⅡ)は、PR活動に取り組む「PR班」、栄養・食生活を推進する「チーム食生活レモン」、身体活動・運動を推進する「ウォーキングⅡ班」の3班で活動しています。

☆ちょっとおさらいマスクの正しい扱い方

マスクをつける生活があたり前になっていますが、皆さんマスクを正しく扱えていますか？ここでおさらいしましょう！

①マスクの裏表、上下を正しくつけよう！

一方向に折られたものは下向きに、上下に折られたものは、口が当たる部分が一番外側になるものを選んで正しくつけよう。



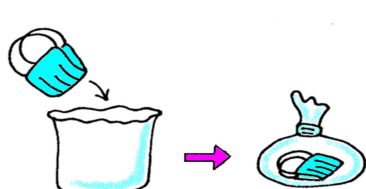
②正しいつけ方

- ・マスクの耳ひもと上下のフチの部分を持ち、鼻、口、あごが隠れるようにつけよう。
- ・鼻の部分のワイヤーを、鼻の高さに調整して、隙間がないようにつけよう。



③外し方、外した後の扱い方

- ・耳ひもの部分を持ち、マスクの表面に触れずに外そう。
 - ・マスクを外したら、ビニール袋に入れて、縛って捨てよう。
 - ・ちょっとマスクを外す時にも、ビニール袋に入れよう。
- ※マスクをあごにずらしたりつけたりすると、マスクの表面やあごに付いているウイルスなどが口や鼻についてしまうので、避けよう。



☆健康仮面の紹介☆

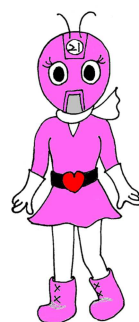
健康仮面ブルー

ブルーの青は秋川の青。
秋川の清流のように
健やかに育つ
健康ブルー！



健康仮面ピンク

ピンクの力は人々の愛。
人と人がつながって、
安心と優しさの力。
健康ピンク！



健康仮面グリーン

緑の力は森林と大地の力。
遠く山を越え、あきる野に
吹くさわやかな風。
健康グリーン！



～家庭でできる健康づくり～「こころ編」(PR班)

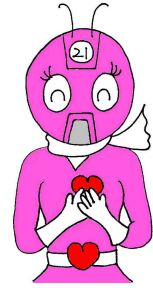
コロナが流行してから、

- ・自宅にいる時間が長くなり、生活リズムが乱れてしまった。
- ・家族と一緒にいる時間が増え、些細なことでイライラしてしまう。
- ・コロナにかかったらどうしよう。
- ・気軽に旅行に行けない、友達と食事に行けない。
- ・誰とも会わず会話をすることがなくなってしまった。 など

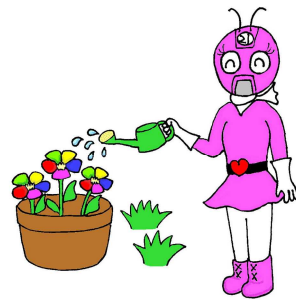
色々なことでストレスを抱えていませんか？

健康なこころでいるためには、ストレスを溜め込まず、上手に解消することが大切です。

そこで、**ストレスを溜めないポイント**についてお伝えします。



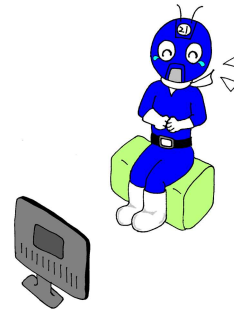
①楽しく身体を動かそう。
(体操や、庭の草むしりなど)



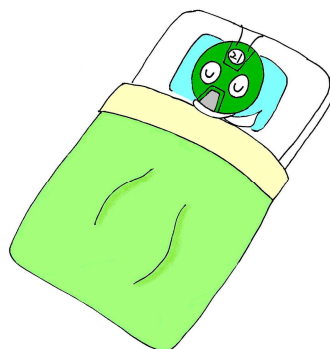
②1日1回は家から出るようにしましょう。
(ガーデニング、家の周りの掃除など)



③誰かと会話をして気持ちを
吐き出そう。(電話、テレビ電話など)



④家で思いっきり笑おう。
(テレビをみたり、ラジオを聴く)

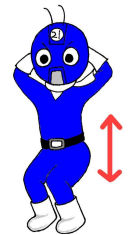


⑤しっかり眠ろう。

～家庭でできる健康づくり～「身体活動・運動編」(ウォーキングⅡ班)

コロナが流行している中、家の中で座って過ごす時間が長くなっていませんか？
身体活動・運動は、丈夫な身体づくりやストレス発散の効果が期待できます。
コロナ対策をしながら**楽しく身体を動かすポイント**について紹介します。

- ①屋外で身体を動かすときは、マスクを持参し、2人以上で歩くときや、
間隔があげられない時はマスクを着用しよう。
- ②人通りの少ない時間帯を選んで歩こう。
- ③ウォーキングが苦手な人は、自宅の周りを散歩したり、ストレッチなどの体操をしよう。
- ④屋内では、テレビやラジオを活用して体操しよう。
- ⑤運動後は、石けんを使ってしっかり手を洗おう！



【ウォーキングの効果】

- ①生活習慣病予防 血糖値や血圧を下げる効果、また、「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。
- ②心肺機能の向上 習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。
- ③肥満を防ぐ エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。
- ④ストレス解消 気分転換やストレス解消につながり、心身の健康向上に役立ちます。

「ふれあいウォークマップには
何が載っているの？」

- ◎あきる野市内を5つのエリアに分けて、初級・中級・上級のレベル別に健康づくりのウォーキングコースを紹介しています。
- ◎どのコースにも、距離や所要時間、消費カロリー、歩数が載せてあり、コース選びの参考にもなります。
- ◎ウォーキングに必要なワンポイントが満載です。

※ご希望の方は、健康づくり係までお問合せください。





～家庭でできる健康づくり～「食事編」(チーム食生活レモン)

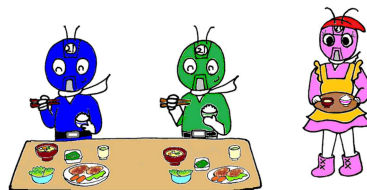


1日3回規則正しく食べることとバランスのよい食事は、免疫力を高めることにつながります。
新しい生活様式を実行しながら、家庭でできる**食生活のポイント**について紹介します。

【食生活のポイント】

★バランスの良い食事で、健康状態を良好に保とう！

- ・毎食、ごはんやパンなどの「主食」、魚や肉、卵などの「主菜」、野菜や海藻、きのこなどの「副菜」をそろえよう。
- ・いつもの食事に「野菜料理(副菜)一皿^{ひと}プラス」を心がけ、野菜が足りないと感じたら、サラダやおひたしを追加しよう。



★いろいろ食べて免疫アップ！

- ・免疫に関係する栄養素は、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの種類があるため、特定の食品ではなく、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。
- ・免疫力を高めるには、腸の状態を良くすることも大切！腸内環境を整える食物繊維や発酵食品、乳製品を組み合わせるよう心がけよう。⇒野菜類、きのこ類、納豆、キムチ、ヨーグルトなど

野菜は「旬」がおすすめ！



旬の野菜は、流通量も多く、価格も手頃なことから、入手しやすくなります。

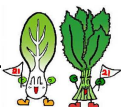
また、栄養価も高いため、サラダ、和え物、炒め物、スープ、煮物など色々な調理法で食べましょう。

テイクアウトや市販品利用して「おうちレストラン」を楽しもう♪

和風や中華、イタリアンなど、今では多くの料理がテイクアウトや市販品で購入できます。

色々な料理を食べて、楽しいおうち時間を過ごしましょう。

選ぶときには「主食・主菜・副菜」をそろえることも忘れずに！



食レモンメンバーも実践！食事のひと工夫♪

- ◇ 冷蔵庫にある使いかけの野菜をみそ汁に入れて**具たくさんみそ汁**にして食べます。ただし、みそ汁は一日1回までにし、食塩の取り過ぎには気をつけて。



- ◇ 「**そば・の・ひ・ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ・か・い？なっ・と・く**」(そば・のり・ひじき・まめ・ごこく・とうふ・まっちゃ・ごま・わかめ やさい・さかな・しいたけ・こんぶ・かき・いも・なっとう・くだもの)を参考にいろいろな食材を食べるように心がけます。

- ◇ おうちに野菜のストックがないときでも、**乾物**(切り干し大根、ひじき、乾燥わかめ、乾燥野菜)を活用して、肉や魚のおかずと組みあわせると、バランスのよい一品になります。

- ◇ 筑前煮やひじきの煮物、豚汁などは一度に**たくさん作ったり**、きゅうり、大根、にんじんなどの野菜はスライスして冷蔵庫・冷凍庫に「**つくりおき**」しておけば、あと一品欲しいときにも便利です。

