

こんな時でも…



けんこう 自宅で健幸生活を！！

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、本市におきましても公共施設の休館や運動・体操教室を中止しております。

この度、ご自宅で^{けんこう}健幸に過ごすために気を付けたいポイントについてまとめました。ぜひ、毎日の生活にお役立てください。



生活編

自宅で過ごす時間が増えると、体力が落ちてしまったり、生活リズムが乱れがちです。日頃の生活を見なおし、できるだけ今までどおりの生活ができるよう心がけましょう。

食生活のポイント

◇主食・主菜・副菜を基本にバランスよく

副菜(野菜、海藻、きのこなど)



主菜(肉や魚、卵、大豆製品など)

主食(ごはんやパン、麺類など)

◇食事の時間を整える
◇朝ご飯をしっかり食べる

こころと睡眠

◇ストレッチや適度な運動を毎日行う

◇好きな音楽やアロマでリラックス

◇良質な睡眠を心がけよう

■同時刻に起床(朝、太陽を浴びる)

■20~30分程度の昼寝

■ぬるめのお湯(38度~40度)で入浴

体内時計のリズムを保つことでこころの安定につながります。



持病の治療について

高血圧や糖尿病などの慢性疾患等で定期通院・治療されている方は、病状のコントロールが大切です。定期受診・お薬の処方等に関して、ご不安な点があるときは、かかりつけの医療機関・かかりつけ薬局に相談しましょう。



高齢者の方へ—生活不活性病(フレイル)に注意—

生活不活性病は「動かない(生活が不活発な)」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことを言います。特に高齢者では注意が必要です。自宅でも積極的に体を動かす機会をつくったり、できる運動を続けることが予防になります。

【お問合せ】つくばみらい市国保年金課 0297-58-2111(代)