

免疫力(体を守る力)を高め、**動**×**食**×**衛**×**笑**
 ウイルス等の感染症に負けない体づくりをしましょう！

【 運 動 編 】



適度に体を動かすことで、交感神経が活性化され、前向きな思考になり、心身ともにリフレッシュできるといわれています。また、体を動かし、体温を上げることで、代謝が高まり、**免疫力がUP**します！



●テレビ視聴に伴う座位(1日1時間)を続けると…、**平均余命が22分ずつ短くなる！？**

日本人の平均座位時間は、世界最長の7時間との研究結果があります。座りっぱなしにより、血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症、メンタルヘルスなど健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。

→町独自で毎日午前10時に実施している「ラジオ体操」の活用

→ウォーキングやジョギング ※難しければ、日頃から“立つ”、“動く”を意識しましょう♪

→**奥多摩病院** ^{リハビリの先生} **理学療法士のお勧めの下記体操！**

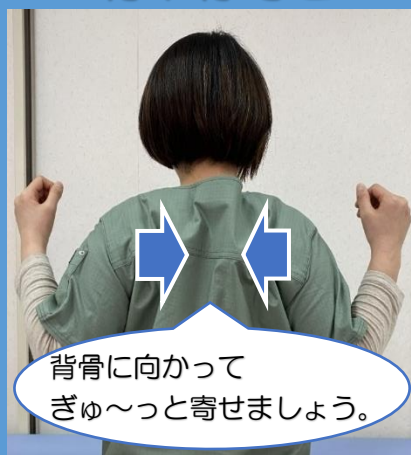
等

【肩こり改善体操♪】

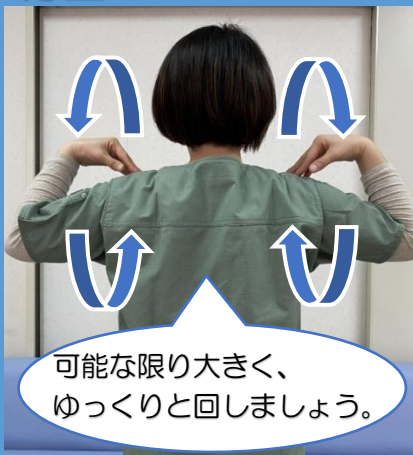
肩の上げ下げ



肩甲骨寄せ



肩回し(前回し・後ろ回し)



●各10回2セットがお勧めです！
 ※血圧が上がるため、息を止めない！
 数を数えながら体操をする、自然と呼吸ができますよ♪

【お腹スッキリ体操】

腹筋(おへそをのぞき込む)



【膝らくらく体操】

膝伸ばし

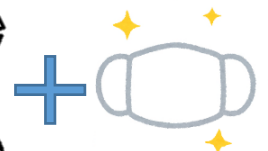


※痛みがあれば無理をしないくださいね！



ウォーキングやジョギングをするときもマスクをしましょう！

感染していても症状がない人がいます。運動した際に生じる「大きな息」で、知らず知らずのうちにウイルスを撒き散らしているかもしれません。咳やくしゃみと変わらない状況となるので、注意しましょう！



町福祉保健課 ☎83-2777