

# 健康を維持していくために

一週間安静にすると、体力の回復には一か月かかると言われるように、からだを動かさないでいると、筋力、体力、免疫力が低下してしまいます。

一方、いくつになっても運動を行えば、筋力がつくこともわかっています。

からだを動かすことは、気分転換やストレス解消の効果もあります。ご自分にあった運動を続けましょう。

家の中で

できること

## 〔足腰を鍛える運動〕

ゆっくり、丁寧に行うと効果的です



1 骨盤をしっかり立てる

2 ももを持ち上げる

(目安:足が床から  
5cm 上がるくらい)



1 膝を伸ばす

2 足首を反らす

3 指を曲げる



健康づくりに役立つ動画等→  
スマートフォン等でQRコード  
を読み取ってください



## 熱中症に注意!

熱中症は室内にいても起こります!!

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給し、  
熱中症予防のために、扇風機、エアコンの使用を。

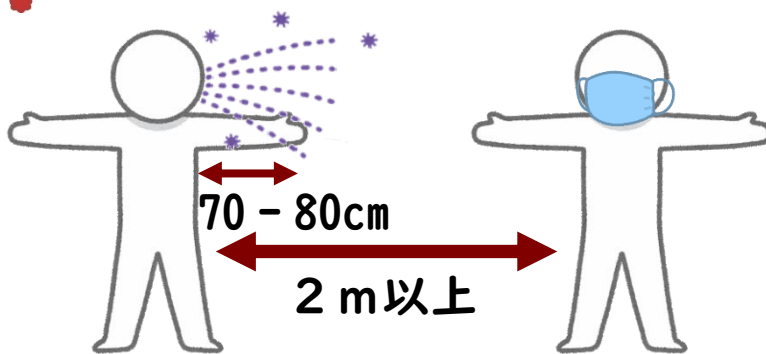
→裏面に続く

**注意!**

- 1 風邪気味、体調が悪いときは、行わないという決断を。
- 2 人との間隔は5m以上の距離を。
- 3 マスクをしていると、熱中症になりやすいので、こまめに休憩と水分補給を。
- 4 屋外を歩くときは日陰や時間帯を選び、通気性のよい衣類等で。
- 5 帰宅後は忘れずに手洗い、うがいを。

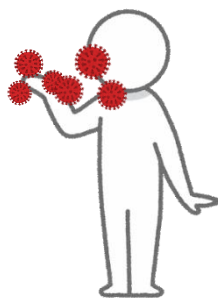


新型コロナウイルス等の感染を防ぐには



咳やくしゃみ、会話することにより、飛んだウイルスを含むしぶきが、口、鼻から体内に入ることにより感染します。

しぶきは2mくらいで落下しますが、運動量が激しかったり、大声で話したりするときは5m以上、距離をとるとよいでしょう。



ウイルスはどこにあるか、わかりません。ウイルスに触れた手で、目や鼻、口を触ることにより感染します。帰宅後、食事の前は必ず、手洗い、うがいを。