

外に出る準備をしよう

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、不要不急の外出自粛など、感染症予防の取組にご協力いただきありがとうございます。

テレワークの導入など、働き方に変化があったり、学校の臨時休業で自宅学習に切り替えたり、公共施設の閉鎖があったりと、それまでの生活が変わってしまった方も多いと思います。

新型コロナウイルス感染予防のため、通勤・通学・外出する際はまだまだ注意が必要です。衛生意識を高め、新型コロナウイルスやそのほかのウイルス等に感染しないように心がけましょう。これからの生活における注意点について、保健師である健康増進課職員に話を聞きましたので、参考にしてください。

外に出て趣味や遊びを楽しみにしているけれど、少し運動不足かも…と感じているみなさん！次のページでは簡単なストレッチ等を紹介しています。軽い運動をして体力を取り戻し、楽しく出かける準備をしましょう。



保健師からのおはなし

新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策により、外出自粛や在宅勤務、学校の臨時休業など生活が大きく変化しました。見えない先行きに大きな不安やストレスを抱え過ごされていると思います。外出自粛に伴うストレスや生活リズムの乱れは、免疫力や体力の低下、生活習慣病の悪化につながります。そこで、ご自宅で手軽にできる簡単な体操やウォーキングを掲載しましたので、無理のない範囲で実践してみてください。手軽にできる運動と十分な睡眠、3食のバランス良い食事、笑顔で免疫力を高め、新型コロナウイルス感染症に負けない身体づくりを心がけましょう。



健康増進課 保健師のみなさん

～運動不足を解消して体を動かそう！～

ストレッチ

ポイント

無理せず気持ちのいいところまで、息を吐きながら、はずみをつけず、伸ばすところを十分に意識して、10～20秒程度行いましょう。

首回し



▲左回し右回しそれぞれ行いましょう▲

腰回し



ひざ横のばし



▲左右それぞれ行いましょう▲

ひざのばし前屈



片ひざ曲げ 上体そらし



片ひざ抱え込み



うつ伏せ 上体そらし



▲左右それぞれ行いましょう▲

いすを使ってストレッチ 横向き座り脚開きひねり



横向きでいすの座面前半分に座り、前後に大きく脚を開き、足の付け根（そけい部）の伸びを感じながら、さらに無理なく上体をひねります。



テレビを見ながらでも簡単にできるストレッチです。体をやわらかくして、外出しても疲れにくい体を作りましょう！

ウォーキング

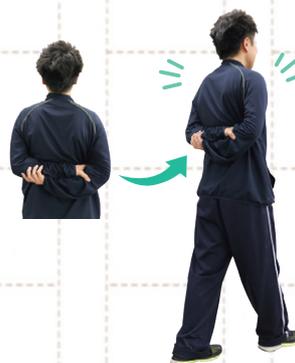
よい姿勢を作りましょう

バンザイウォーク



両手を頭上に上げて歩くと、普通に腕を振るときよりも高い重心での歩行ができ、股関節を高い位置に保ち広い歩幅で歩くイメージがつかれます。また、手を上げることで背筋がピンと伸びて内臓も上方に引っ張られる感じがして、ウォーキングのスタート時に行うことで効果的な準備運動になります。

背中腕組みウォーク



腕を背中で組むことで、自然に胸が張れ、背骨のS字カーブと骨盤の前傾を生み出すことができます。猫背の改善につながります。

