

今だからこそ気をつけたい！

おとなの健康づくり

日常生活のリズムが崩れていませんか？

心身ともに健康であるために、栄養・運動等によって免疫力をアップしましょう。

栄養のポイント

✓基本的な食習慣が一番大切です

・1日3食「主食・主菜・副菜」をそろえた栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

✓腸内環境を整えて免疫力アップ！

・小腸は人の免疫機能の70%以上をつかさどるといわれています。腸に住んでいる「良い菌」を増やして免疫力を向上させましょう。

・発酵食品（ヨーグルト・納豆・キムチ等）や食物繊維（野菜・果物・きのこ・海藻類）をとりましょう。

✓毎日、十分な水を飲みましょう。

（一般的に1.2〜1.5リットル）



家で簡単にできる筋肉トレーニング

- 目安は、10〜20回程度。ご自身に合った回数で行いましょう。
- 関節などの痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう。

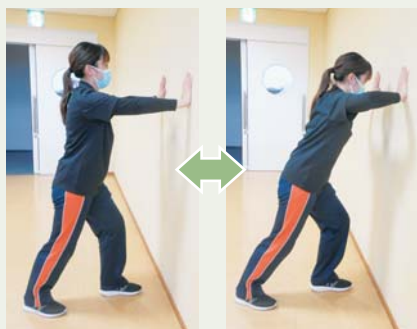
②いすスクワット



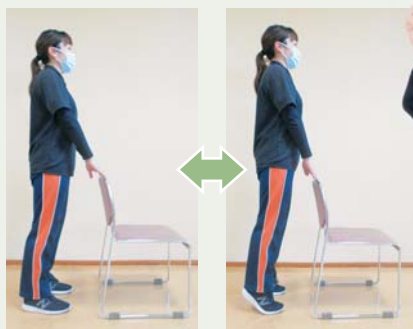
①膝の曲げ伸ばし



④壁押し



③つま先立ち



適度に体を動かしましょう

- ✓ ラジオ体操やストレッチ体操
- ✓ 散歩やウォーキング
- ✓ 無理のない筋肉トレーニング



こころの健康

✓電話やメールを活用して、家族や友人と交流することで、ストレスや不安の緩和につながります。

✓十分な睡眠時間を確保し、日中は、カーテンや窓を開け、日光に当たしましょう。

✓つらい気持ちや悩みなどは、一人で抱え込まず、周囲の方や専門機関に相談しましょう。

