



感染症と熱中症に負けない丈夫なからだをつくろう 夏本番が来る前に！

©朝霞市ぼぼたん

新型コロナウイルス感染症の拡大防止による不要不急の外出の自粛や在宅ワークなどで、身体を動かす時間が短くなりがちです。骨、関節、筋肉など、身体は使われないことにより、年齢に関係なく機能が低下してしまいます。身体を動かすことは身体機能の低下を防ぎ、ストレス解消や脳の活性化など精神的な効果もあります。

脳と身体をリフレッシュして、夏に向けていきいきとした生活を送りましょう！



脳リフレッシュ

免疫カアップ 夏バテ予防 / 旬の夏野菜で夏を乗り切る！

各方向からタテ・ヨコ・ナナメに並んでいる「夏野菜」を10個探してみよう！
答えはこのページの右下にあります。

ン	シ	ロ	カ	リ	プ	パ	ス
マ	カ	ニ	リ	エ	シ	キ	モ
ー	ミ	ウ	ー	コ	オ	ロ	プ
ピ	ユ	ゾ	ロ	キ	ヘ	ー	ラ
キ	オ	モ	ラ	イ	ツ	ピ	ク
ト	ウ	ム	ヤ	ヤ	ト	ズ	オ
ト	マ	ク	サ	ー	ス	ナ	イ
ロ	ア	ト	レ	ゴ	ウ	ミ	カ

令和元年は6月～9月に熱中症の救急搬送者数が急増していました！

知っておこう！

熱中症は室内にいても注意が必要です

熱中症は、暑い環境にいることで体の水分や電解質バランスが崩れ、体温調節ができなくなる病気です。

熱中症がおこるのは、炎天下の屋外とは限りません。むしろ、室内で重症化する例が多くなっています。

日頃から身体を動かすことは、体温調節の練習になり、熱中症の予防になります。

熱中症については13ページの熱中症特集記事をご覧ください。



健康あさか普及員活動について

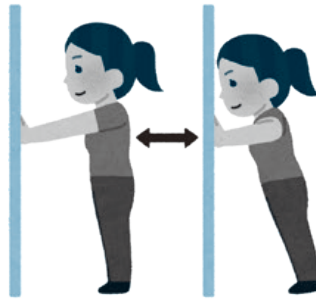
〈健康あさか普及員数：400人（令和2年4月末現在）〉

4月、6月のASAHA健康ラウンジは新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止としました。

※健康あさか普及員とは、朝霞市と共に健康づくりをすすめる市民ボランティアです。

自宅で手軽に運動してみよう！

上半身を鍛える（壁腕立て伏せ）



一度に行う目安30回

【手順】

- ①壁から腕の長さ分離れて立つ
- ②足を肩幅よりやや広く開いて立ち、壁に手をつく
- ③ひじを深く曲げる

下半身を鍛える（イススクワット）



一度に行う目安10回

【手順】

- ①足を肩幅より少し開いて立つ
- ②背筋を伸ばし、おなかをへこませる
- ③イスにおしりがつく寸前まで、ゆっくりと4秒かけて腰を落とし、4秒かけてゆっくり立ち上がる

【注意】

無理せず、自分のペースで行いましょう。痛みを感じたらすぐに中止し、医師に相談しましょう。

こまめに家事をすると自然にからだが動かせるぽ



4ーロ ヨ子
4ノVロキ 11ロキ 411ノ 1ノ一ノ
1ノロキ4ノ 1ノ1 一ノキノ 1ノ4 【写真】