



新しい生活様式のなかで

プラス10分身体を動かそう！

身体を今より10分多く動かすだけで、健康寿命をのばすことができます。新型コロナウイルス感染症の影響で身体を動かす時間が減っていませんか？

「新しい生活様式」の中でできる身体の動かし方を日常生活に取り入れ、年末年始を健康に過ごしましょう！

生活の中で、身体を動かせる場面を見つけよう

～身体の動かし方実践例～

朝起きて

散歩、ジョギング、ラジオ体操、庭の手入れ



通勤・通学する時

歩幅を広くする、早歩き、階段を使う、少し遠回りをする



家事をする時

掃除などの家事をこまめにする、歩いて買い物に行く、物事の間ストレッチをする



仕事中

軽いストレッチや筋トレをする、階段を使う、遠くのトイレに行く、デスクワークの場合は時々立つ

夜寝る前に

軽い筋トレ、ストレッチ



コロナうつにならないために

生活様式の変化にとまない、最近ストレスを感じていませんか？

コロナうつとは、大きな環境の変化や感染への不安などからストレスを感じ、こころに不調が出てしまうことです。

十分な睡眠をとり、休養を上手にとりましょう。

そして、好きな音楽を聴いたり、身体を動かしてみるなど、自分に合ったストレス解消方法を見つけましょう。

ストレッチやウォーキングなど、身体を動かし筋肉をほぐすことは、気分転換にもなるため、心身がリラックスできておすすめです。



簡単ストレッチ！



- ・手伸びをする
- ・腰をひねる
- ・首をまわす、曲げる
- ・足首をまわす
- ・かかと上げをする

など

こり固まった筋肉を伸ばすイメージでストレッチしてみましょう。

おうちで簡単にできる筋トレは、広報あさか6月号のへるすアップのページに掲載しています。市ホームページで閲覧可能です。

右のコードから、ページ下部の「へるすアップ」をご覧ください。



こころの体温計 試してみませんか？

現在のこころの状態を知るチェックリストです。より健康的な生活を送るためのツールとしてご利用ください。

<https://fishbowlindex.jp/asaka/demo/index.pl>



健康あさか普及員活動報告

健康あさか普及員数：402人

(令和2年11月末現在)

10月のASAKA健康ラウンジは東洋大学神野先生と普及員で意見交換会を行いました。

<次回開催予定> 12月6日(日)
 詳細は34ページをご覧ください。