

# 新型コロナウイルスに負けない！

# これからも元気に過ごすには！



新型コロナウイルスの感染拡大という世界的にも危機的状況にある昨今。不安な気持ちでテレビや新聞などの報道をご覧になれる方も多くいらっしゃるかと思います。東京都からもコロナウイルス対策として、以下のようなお知らせがございました。家に閉じこもりになるとストレスがたまったり、運動不足になりがちです。下記をご参照いただき、日々の生活にお役立て下さい。

## ストレスへの対処・交流

- ・自身の信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- ・自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。
- ・不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。
- ・ストレスへの対処法として、タバコやお酒、服薬等に頼らないようにしましょう。
- ・室内でも、1日20分程度は日光に当たりにしましょう。
- ・十分な睡眠時間を確保しましょう



## 運動・身体活動



手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返す。目安は10~20回。



いすスクワット

通常、室内で運動している人は、自宅でできるものをいつもどおり実践しましょう。

- ・階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的。家事などもあわせて、家の中でも1日2000~3000歩を確保しましょう。
- ・散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。
- ・ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。

他にもこんな運動もやってみよう



10~20回

10秒かけてゆっくり行くと、より効果的です。

## 食・栄養

- ・少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないよう気をつけましょう。
- ・右の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上を目安にしましょう。
- ・宅配や配食サービスも上手に活用しましょう

※東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加と地域保健研究チーム作成 を一部改変

|                |   |          |   |
|----------------|---|----------|---|
| ①肉             | 点 | ⑥緑黄色野菜   | 点 |
| ②魚介類           | 点 | ⑦海藻類     | 点 |
| ③卵             | 点 | ⑧いも      | 点 |
| ④大豆・大豆製品       | 点 | ⑨果物      | 点 |
| ⑤牛乳・乳製品        | 点 | ⑩油を使った料理 | 点 |
| あなたの点数は？-----> |   |          | 点 |

少量ずつでも1群で1点。毎日7点以上を目安に。

~換気を十分行い、体調の変化を感じたらまずはかかりつけ医にご相談下さい~