

# 中筋かわら版

広島医療生協

## 中筋支部

〔健康まちづくりセンター〕

☎879-8124/担当 力石



### 地域高齢者交流サロン

## 健康づくりとお楽しみひろば

日時 12月22日(火) 10:00~11:00

場所 中筋福祉会館(才ノ木神社境内)

参加費 100円

内容 ストレッチのみ(健康チェック・季節の小物づくり・喫茶コーナーはありません)

定員 25人(申し込み不要 ※定員になり次第、お断りする場合がございます)

持ち物 マスク、飲み物、上靴(靴下でも可)

受付での手指の消毒、検温、体調等の聞き取りにご協力をお願いします。

次の方は、参加をご遠慮ください

・体温37.5℃以上の方

・体調のすぐれない方、家族に体調がすぐれない人がいる方



次は 1月26日(火) の予定です

## 自宅で簡単にできる健康づくり

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を控え自宅で過ごす時間が増えていることと思います。そこで、外出による運動不足を防ぎ、心身の健康を保つために、自宅で簡単にできる健康づくりを紹介します。



### 運動

- 座っている時間をなるべく減らしましょう  
立ち作業や家事を率先しましょう
- 歩く機会をつくりましょう  
足踏みだけでもOKです
- 1日1回は全身を動かしましょう  
ラジオ体操やストレッチもおすすめです

- あいうべ体操をしましょう  
1日30回を目指しましょう
- 毎食後と就寝前には歯磨きをしましょう  
義歯の場合は洗浄をしましょう

- すこしおで  
栄養バランスの良い食事をとりましょう  
タンパク質やビタミンは免疫力を高めます
- こまめに水分をとりましょう



### 食事

### あいうべ体操



- 腹式呼吸でリラックスしましょう  
(鼻から吸って口から吐く)
- 笑うことを心がけましょう  
笑うと副交感神経が優位に働きます
- 疲れた時は休みましょう  
夜にぐっすり眠ることも大事です

### こころ

