

免疫力を低下させない！！

お家でできる4つのポイント

不要不急の外出自粛が続き、家にいる時間が長くなっています。健康な身体を保つための4つのポイントを意識して、今まで通り規則正しい生活を送りましょう。

ポイント1 食事

- 1日3食、
バランスよく食べましょう！



- 買い物の回数を減らす工夫
副菜は日持ちのする野菜類（じゃがいも、サツマイモ、人参、玉ねぎ）や備蓄できる乾物（のり、ひじき、切り干し大根、わかめ）を上手に使いましょう。

※持病のある方は医師の指示に従ってください。

ポイント2 運動

- お家でできる運動も取り入れましょう！

ひざ上げ片足立ち&脚後ろけり出し

目的 お尻の筋肉を鍛えてバランス力を高め、歩行のふらつきを予防・改善します



- ① イスや壁に手を添えて、左太ももを床と水平になるくらいまで引き上げます。
- ② ひざを上げた姿勢で5秒保持します。
- ③ 左足を下ろし、ひざは伸ばしたままかかとから後ろにけり出します。
この時、お尻が引き締まるのを感じながら、5秒保持します。
- ④ これを同じ足で3回繰り返します。
- ⑤ 左右入れ替えて同じように行いましょう。

- 動画も活用しましょう！

福島市立学校ポータル
元気あふれるふくしま子ども学びの広場
学びの広場（動画）
<https://fukushima.fcs.ed.jp/学校教育課/douga>

「おうちで元気UP!!」運動動画
<http://www.city.fukushima.fukushima.jp/olympic/genki-up/genki-up.html>



ポイント3 休養

- 十分な睡眠をとりましょう。
・早起き、早寝の習慣を続けましょう。



ポイント4 ストレス

- ストレスを減らすために
・ お家で楽しめることを見つけてみましょう。
・ 人が少ない場所を選び、散歩や日光浴で気分転換しましょう。

