

今こそ！ 健康づくりを 意識しましょう

新型コロナウイルスの感染拡大により、不安や心配などで落ち着かない日々を過ごしている人も多いのではないのでしょうか。先の見えない状況や外出・行動の制限は、知らず知らずのうちに体や心を緊張させ、様々な不調を引き起こす危険性を高くします。

そこで今回は、体と心の不調を防ぐための健康づくりの方法を紹介します。

こんな症状は緊張のサインです

【身体面】

眠れない、すぐ目が覚める、頭痛、腹痛、肩こり、目まい、疲れが取れない、血圧が上がる など

【心理面】

イライラする、落ち着かない、意欲が湧かない、気分が落ち込む、自分や他人を責める感情が増す など
特に高齢者は、身体活動量が低下しやすいことから体力も落ちやすいので注意が必要です。

体と心の不調を防ぐために、健康管理に努めましょう

1 十分な睡眠を取り、規則正しい生活習慣を心がけましょう

外出機会が減り自宅で生活する時間が増えると、起床時間や就寝時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしがちです。生活リズムの乱れは自律神経の不調を招きやすく、また、体重が増加するなど肥満につながりやすくなります。

2 30分に1回は、立って体を動かしましょう

体を動かすことは、体力の低下を防ぐだけでなく、ストレスを解消する効果があると言われています。自宅でできる体操や運動、家事、庭の手入れ、畑仕事などで積極的に体を動かしましょう。「ふじサンサン体操」や筋力トレーニングも参考にしてください。

3 家庭で血圧を測定しましょう

ストレスがたまると血圧は高くなる傾向にあります。血圧が高い状態が続くと、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病のリスクも高まります。ちょっとした体調の変化にすぐ気がつけるように、血圧測定を習慣にしましょう。血圧値が高い状態（最高140・最低90 mmHg以上）が続く場合は、医療機関の受診も考えましょう。

【血圧の正しい測り方とポイント】

- 測定は1日2回（朝と夜）行いましょう。朝は起床後1時間以内、排尿後かつ朝食や服薬の前、夜は就寝前に測定します。
- 座って1〜2分安静にしてから測定を開始します。



※測定直前の入浴、喫煙、飲酒、コーヒーなどのカフェイン含有物の摂取は血圧値に影響があります。
※7日間測定し平均値を確認しましょう。

ご当地体操「ふじサンサン体操」で体を動かしましょう

「ふじサンサン体操」は市公式YouTubeで配信しているほか、DVDを無料配布しています。申込みは、電話で地域保健課へ。

衰えやすい下半身の筋肉を鍛えよう！ 自宅でできる お勧め筋力トレーニング

8秒声に出してカウントします。10回で1セット（膝伸ばしともも上げは左右各10回）、週に3セット以上が目標です。体調が悪いときや痛みがあるときは無理せず休養を取りましょう。

下半身の筋肉をバランスよく鍛える スクワット



衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える 膝伸ばし



大腰筋と腹筋を鍛える もも上げ

