

新型コロナウイルス
対策特集

健康づくりをして コロナを予防しよう



外出が減り、家で過ごす時間が増えた生活。
食欲が湧かない、体が重い、気分がスッキリしない…そんな体と心の変化はありませんか？
規則正しい生活で、健康的な体を取り戻しましょう。

みんなができる、
日ごろの健康づくり
[那覇市ウェブサイト]



食事×運動×休養＝健康なからだ作り

■食事

量より質を意識しよう！

普段の食事であんぱく質と野菜を意識して食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえるとバランスよく栄養を取ることができます。



お口の中を清潔にして感染予防！

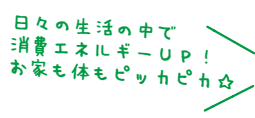
食後の歯みがきで、お口の中の細菌を減らし、誤嚥性肺炎やウイルス性疾患を予防！



■運動

生活の中で体を動かして体力維持とリフレッシュ。筋肉の緊張もとれてリラックス効果◎

- 家事をしながら体力づくり(ゴミ出し、床そうじ、洗濯など)。
- エレベーターは使わず階段を使おう(密室を避ける効果も)。
- 1日1回のラジオ体操なども効果的。



■休養

しっかり休んで気持ちリフレッシュ。

- 十分な睡眠は体と脳の栄養のもと。
- 空を見上げてゆっくり深呼吸。気持ちも元気になるようになりますよ。

■笑顔

笑うことも、元気な体に大事なことです。つくり笑いでもストレス軽減。



よい睡眠を得るための3か条

1 生活習慣を整える

バランスの良い食事、運動、生活リズムを整えることを心がけましょう。

人との距離を保ったウォーキングや、インターネットを活用した自宅でのストレッチやヨガ、ラジオ体操もおすすです。

毎日、決まった時間に起きるようにし、昼寝をする場合は、午前中にしましょう。朝起きたらまずカーテンを開けて、自然の光を部屋に取り込み、体内時計を調節しましょう。



2 リラックスタイムをつくる

眠るまでにリラックスできる時間を過ごしましょう。

寝る前の飲食は遅くても2時間前に済ませ、コーヒー・緑茶などカフェインが含まれる飲食は避けましょう。

脳を活性化させるブルーライト(スマートフォン)を避ける、間接照明に切り替えるなど段階的に照明を落とす、眠りのためのBGMやアプリの活用も効果的です。

入浴は、体温を一時的に上げ、入眠しやすくなります。就寝の1時間半～3時間前に入浴がおすすめです。



3 心地よい睡眠環境づくり

寝具やパジャマ、室内の気温など、心地よい睡眠環境をつくりましょう。

眠くないのに無理に眠ろうとすると、かえって眠れなくなります。眠くなつてから寝床に就くことでスムーズに入眠できます。



「こころの健康」について 相談してみませんか？

不眠や気分の落ち込み、神経過敏、お酒の問題など、気になることがありましたらお気軽にご相談ください。

精神保健福祉相談窓口(保健所地域保健課)
☎853・7973
月～金曜(祝日を除く)
9時～11時30分、13時～16時30分

 新型コロナウイルス
対策特集

家庭内の消毒を しましょう

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

塩素系漂白剤を100倍に薄めて消毒液を作ります。ビニール手袋を着用してください。※手指消毒はできません。



500mlペットボトルに水を入れる



塩素系漂白剤をペットボトルキャップ1杯分を入れる



洗面器やボウルで①と②をまぜる

消毒の方法

キッチンペーパーなどに十分液を含ませて、家庭内の手指がよく触れる部分をふき取りましょう。仕上げに、から拭きを忘れずに！



家庭内の消毒ポイント



60歳以上の那覇市民の皆様へ

シルバー人材センターでの就業を通して 一緒に社会参加、健康づくりをしませんか？

毎月第3金曜日(13:30より)入会説明会を開催しています。お気軽にお越しください！

公益社団法人

那覇市シルバー人材センター

〒900-0004

那覇市銘苅二丁目3番1号なは市民協働プラザ3階

▶お問合せはこちら

☎098-943-5658

FAX:098-943-5673 E-mail:naha@sjc.ne.jp

詳しくはHPを
ご覧ください
http://nahajc.or.jp



広告

シルバー
パワーを
地域へ還元!!