

## お口の健康もお大事に

長い期間を自宅で過ごしていると、生活リズムは不規則になり、食生活も乱れがちになります。このような生活を続けていると、お口の健康にも悪影響を及ぼすことがあります。

### ●毎日の歯磨きをていねいに

間食をとる癖がつくと、お口の中が酸性に傾き、むし歯になりやすくなります。

歯磨きをこまめに、ていねいに行い、口の中の細菌やウイルスを減らしましょう。

### ●お口を動かし、唾液を出しましょう

唾液には細菌やウイルスから身を守る免疫物質が入っています。

本などを声に出して読んでみたり、家族との会話を増やしたり、意識的に口をたくさん動かして唾液を出すようにしましょう。



## 熱中症にも気を付けましょう

これからの季節に注意すべきことの一つに「熱中症」があります。外出中や運動中になるイメージの強い熱中症ですが、昨年救急搬送された熱中症患者のうち、約4割は屋内で発症していました。屋外と同様に十分注意しましょう。

### ●室内での熱中症予防

- ①こまめに水分補給をする。塩分補給も忘れずに
- ②すだれやカーテンで直射日光を遮る
- ③換気をして屋外の涼しい空気を入れる
- ④部屋の見やすいところに温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンなどを使用して適温を保つ



問・(市)健康増進課  
(総合保健福祉センター内)  
・(市)介護保険課  
介護予防係

健康維持の取組を継続する中で、困ったことなどがあれば、ご相談ください。  
ご連絡をお待ちしています。

### 🔒 ストレス解消

免疫機能は、過剰なストレスがかかったり、生活習慣が乱れると、正常に機能できなくなり、食欲低下や頭痛など、体にも変調が現れることがあります。

このような兆候は心の危険信号であるため、早めの対策が必要です。

先に紹介した良質な睡眠は、過剰になっている脳の働きを正常化するなど、ストレス解消にも大きな効果があります。

また、皆さんが普段から「楽しい」と思っていることを続けることもおすすめです。

人は笑ったり楽しい経験をしたりすると、免疫細胞が活性化して免疫力が上がることが明らかになっています。

働きを正常化するなど、ストレス解消にも大きな効果があります。

また、皆さんが普段から「楽しい」と思っていることを続けることもおすすめです。

人は笑ったり楽しい経験をしたりすると、免疫細胞が活性化して免疫力が上がることが明らかになっています。

### ●笑うためのトレーニング

普段よく笑っていますか？

笑うことなんて簡単に思えますが、笑うことも慣れないと急ににはできないものです。

ここでは「笑う」ためのトレーニングを紹介します。

①顔の筋肉をほぐす

人の顔には表情筋という筋肉があり、ほぐすことで笑いやすくなります。口を

ゆっくり大きく開けてみたり、鼻の下をぐーっと伸ばして、顔全体の筋肉を自由に動かしてみよう。

②とりあえず笑ってみる

思い出し笑いでも作り笑いでも構いません。1分間、笑ってみましょう。

たとえ作った笑いであっても、表情筋を動かすことで、脳が免疫細胞を活性化し、免疫力が高まると考えられています。

最近、「家に居ても、何をしたらいいのかが分からない」といった相談が増えていきます。

皆さんが普段元気に活動されてきたからこそ、突然の自粛生活に戸惑われているのだと思います。

新型コロナウイルスとの闘いは長期になると予想されています。感染防止のため、自宅で過ごす時間が長くなっているこの期間を、自分の生活を見つめ直すチャンスにしませんか。

健康維持の取組を継続する中で、困ったことなどがあれば、ご相談ください。

### ⚠️ 運動時の注意事項

- ・体調がすぐれないときや、運動中関節に痛みがあるときなどは、運動を控えるか、痛みが生じない範囲で行いましょう。
- ・「1、2、3、4」と声を出しながら、ゆっくりと行いましょう。
- ・運動の前後には水分補給を行いましょう。

### 🔒 適度な運動

身体を動かす機会が少なくなると、体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど、日常生活の動作が行いにくくなったり、身体の虚弱(フレイル)が進んでいきます。

虚弱を防ぎ、心身の健康を守るために、自宅でできる運動を行ってみましょう。

## 自宅でできる！ おすすめ筋力トレーニング 目標：10回を1セットとして週3セット

### スクワット(下肢の筋力を鍛える運動)

4秒かけてゆっくりと椅子から立ち上がり、4秒かけてゆっくり座ります



1、2、3、4 5、6、7、8

ひざがつま先よりも前に出さないようにしましょう

### かかと上げ(ふくらはぎの筋肉を鍛える運動)

4秒かけてかかとを上げ、4秒かけてゆっくり元に戻します



1、2、3、4 5、6、7、8

ふくらはぎを意識して行いましょう

### 肩甲骨よせ(肩甲骨周りを鍛える運動)

4秒かけて手をできるだけ高く伸ばし、4秒かけてゆっくり元に戻します



1、2、3、4 5、6、7、8

肩甲骨をしっかり寄せて胸を張りましょう

### 健康維持のための体操

#### 「みっきい☆いきいき体操」

足の筋肉とバランス力向上に効果的な「みっきい☆いきいき体操」には、このページで紹介した運動を盛り込んでいます。インターネットで体操の動画も見ることができますので、自宅での運動に取り入れてみませんか。



▲ホームページはこちら

### 散歩・ジョギングをより安全に

健康維持のための散歩やジョギングを安全に行うため、以下のポイントに注意しましょう。

- ・人混みを避ける
- ・ひとり、または少人数で行う
- ・すれ違う時は距離をとる
- ・マスクを着用する
- ・公園は空いた時間・場所を選ぶ