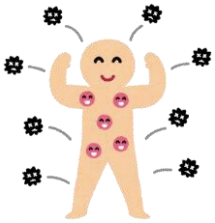
コロナウイルス予防は
手洗い×睡眠・食事×運動

そして笑顔

ウイルスを寄せつけないように免疫力を高めましょう

免疫力は、食事(腸内環境を整えること)、十分な睡眠、**体温を上げる運動(ウォーキングと筋トレ)**で維持・向上が可能です。



運動するときのポイント　体温が上がると免疫力が高まります

- 人混みを避けて散歩する
- 1週間単位で、1日の平均歩数を8000歩以上を目指す
- 筋トレも自宅や職場等で週に3日、1回2～3種目行うと足腰が弱りにくくなります **（おすすめの筋トレメニューは裏を参照）**

手洗いのポイント

- 基本は流水と石鹸による手洗いでウイルスを洗い流す
- 手指消毒用アルコールによる消毒

コロナウイルスは70%程度のアルコールに弱い(市販の多くはこれにあたります)

食事のポイント

- 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識してとる **（免疫細胞の約7割が腸内にあります）**
- バランスに配慮した食事を心がける

笑顔

- 笑いでNK細胞※が増え、免疫力が向上します

※NK:ナチュラルキラー細胞：生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞

～咳エチケットを守りましょう～

咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう。

厚生労働省リーフレットより引用

【企画】 筑波大学久野研究室　**【協力団体】** あさぎり町

自宅でできる♪

おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり８秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標

◆スクワット　下半身の筋肉をバランスよく鍛える

＜足腰が弱い方はイスを使いましょう＞

4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、４秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。

※内股、ガニ股に注意

※ひざはつま先より先に出さない

◆ひざ伸ばし　衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

足が床と平行になるように力を入れて
４秒間で上げ、４秒間かけて元に戻す。

◆もも上げ　大腰筋＋腹筋を鍛える筋トレ

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。

左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、
同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

●注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

[監修] 久野 譜也 筑波大学教授　医学博士、塚尾 晶子 つくばウエルネスリサーチ 保健師　博士(スポーツウエルネス学)