

# 2月 行事報告

4日は**立春**でしたね。『♪春は名のみ～の風の寒さや～♪』の唄がありますが、寒い時期とコロナ禍の中、家でじっと我慢されている皆様、お変わりありませんか？

3日の**節分**はお豆を食べて体の中の邪気を払い、今年の恵方『北北西』を向いて恵方巻を食べて、願かけをした方もいると思います。14日の**バレンタインデー**は親しい方にチョコレートを贈ったり、頑張っている自分用にチョコレートを購入した方もいると思います。春はもう、そこまで来ています。1月21日からの『まん延防止等重点措置』により、2月は残念ながら全日、閉館となってしまいました。**措置解除の日には、また元気にお会いしましょう。**



# コロナ禍で急増！怖いのは感染だけじゃない！

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足になったり、人とのかわりが減っている人が増加しています。その中で懸念されるのが『**健康二次被害**』です。

免疫力の低下

肥満や生活習慣病の悪化

病気の重症化

認知機能の低下

ストレスによる心の病

要介護

寝たきり

うつ

筋力低下による転倒・骨折

# 感染予防とともに健康にも目をむけて！

コロナを予防するためにも、『**健康二次被害**』を減らすためにも、適切な感染症対策をしたうえで、運動をするようにしましょう。**適度な運動は免疫力を高めます**。運動習慣のある人は、感染・重症化しづらいといわれています。

## 自然免疫を高めるために！



### ○適度な運動

**有酸素運動・・・1日平均7000歩以上を目標に**  
(歩数が少ない日があっても1週間で平均して7000歩/日ならOK)

**筋トレ・・・太ももの筋肉を鍛えるスクワットなど、  
10回3セット・週3回を目安に**

(自分にあった激しすぎない運動を習慣にしましょう)

## ○バランスの取れた食事

### 『 ま ご わ や さ し い 』

まめ(豆類)・ごま(ナッツ類含む)・わかめ(海藻類)・やさい(野菜)・さかな(魚)・しいたけ(キノコ類)・いも(イモ類)の7種類の食材を毎日の食事に取り入れるように心がけ、筋力を落とさないように『タンパク質』もとるようにしましょう。

おすすめ!!  
かんたん!!

『まごわやさしい』が全部入った**具たくさん味噌汁**

ま : 豆腐・みそ

ご : いりごま

わ : わかめ



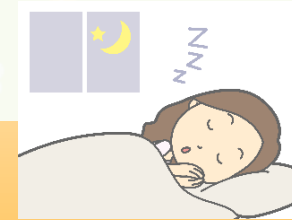
や : 大根・人参

さ : 煮干しのだし

し : しめじ

い : じゃがいも

## ○質の高い睡眠



睡眠不足は免疫力を下げます。**運動は睡眠の質を高める**ので、日中は運動をして、夜はぐっすり眠るようにしましょう。

## ○人とのかかわり

人とのかかわりが減ると、ストレスや不安が大きくなり、免疫力が下がります。

**感染予防対策をとったうえで、外に出たり、人に会ったりすることが大切です。**

