



感染症に負けないために…

ご自愛生活

しませんか？

感染症に負けない体をつくりたい

いま、多くの方が願っていることと思います。ですが、外出の自粛など普段の生活と違う時間を過ごすことが多い昨今では、いつもは気を付けている生活習慣も、乱れてしまいがち。

偏った食生活、運動不足による睡眠の質の低下、自粛生活で溜まるストレスなど…生活の乱れは、様々な体調不良を引き起こします。

自宅で過ごす時間が増える今こそ、ご自分の**ここからからだのメンテナンスの時期**と考えてみませんか。

乱れがちな生活習慣を整え、ご自分の心と体をいたわること、**感染症に負けない元気な体をつくりましょう！**

防ぎましょう！感染拡大



1. 体調チェックをしましょう

体温を測るなど、ご自分の毎日の体調を知っておくことはとても大切です。微熱やせきなど軽い風邪症状でも、外出は控えるようにしましょう。

2. 室内の換気に努めましょう

風通しの悪い、不特定多数の人が集まる場所は避けるようにしましょう。ご自宅でも3時間に1回は換気をして、お部屋にさわやかな空気を取り込みましょう！

3. 感染リスクを下げる工夫をしてみましょう

買い物は混雑する時間を避ける、会話は手を伸ばしても相手に届かないくらい距離をとる、など感染のリスクを下げる工夫をしましょう。

千歳市介護予防センター

千歳市東雲町1丁目11番地

千歳市しあわせサポートセンター内

[TEL] 0123-23-0012

[FAX] 0123-23-0022



からだを守ろう！

今

できると
ここ



このパンフレットは、千歳市社会福祉協議会のホームページからダウンロードすることができます。

千歳市社協

検索

ご自愛生活は **バランス** が大事！

感染症に負けない体づくりには、
十分な休息、バランスの良い食事、ストレスをためない工夫が大切です。
どれかひとつに偏ることなく、バランスよく整えていきましょう！

質の良い睡眠をとろう



日中の活動が少なくなると、夜眠れなくなったり、眠りが浅くなったりすることがあります。ぐっすり眠るためにも、**家の中でも意識して体を動かすようにしましょう。**

眠る直前までテレビを見続けたり、お酒を飲んだりすると眠りが浅くなると言われています。眠る前にストレッチを行うと、良い睡眠がとれやすくなりますよ。

いろいろな食材を食べよう



「免疫力を上げる」といわれる食べ物が噂になっていますが、なによりも大切なのは、**バランスよくいろいろなものを食べる**ことです。

一つの食材や調味料、調理方法に偏ることなく、多様性に富んだ食事を三食食べることを意識してみましょう。この機会に、初めて作る料理にチャレンジしてみるのも、調理に楽しみが生まれて一石二鳥です！

楽しめることをはじめてみよう



感染症への不安や、自粛生活へのストレスは、上手に発散しましょう。**散歩やジョギングは、人混みを避ければ感染リスクは低い**と言われています。心と体のリラックスにとっても効果がありますよ！

自宅で出来る**趣味をはじめる**のもおすすめ。あえてあまり興味がなかったことに挑戦してみると、意外な才能が開花するかもしれません！

ご

はんは三食バランス良く

じ

たくでできる運動を

あ

いた時間で趣味活動

い

きいきとした生活を送りましょう！