

日常生活の中でコロナウイルスに負けない体づくりを

1 睡眠の質を高めましょう

質のよい睡眠を十分にすることは、ストレスを解消し、自律神経を整え、免疫力を向上させます。



朝



- ・起床時間をそろえる
- ・朝日を浴びる

夜



- ・入浴でリラックス
- ・照明や室温の調整
- ・スマホの見過ぎに注意



昼



- ・日中は活動的に過ごす
- ・お疲れの方は適度な昼寝を

2 食生活を見直しましょう

- ・低栄養状態は筋力や体力の低下だけでなく、免疫力低下を招きます。
- ・1日3食、バランスよく食べ、様々な種類の食材を取り入れましょう。



3 適度な運動習慣を心がけましょう

- ・体が冷えると血流が悪くなり、抵抗力の低下につながります。ウォーキングを日課にしたり、「運動講座」などを活用して、積極的に体を動かす習慣を持ちましょう。
- ・外出が出来ない時も屋内でできる筋トレや「ながら運動」を活用しましょう。



4 ストレスは適度に発散する

ストレスを受けると自律神経が乱れて抵抗力が弱まります。自分なりのリフレッシュ方法を決めて、実践してみるのもよいでしょう。



健康診査を受けましょう！



「コロナが流行っているから、落ち着いてから受診すればいいや」とお考えの方はいませんか？糖尿病や生活習慣病を抱えている人は、感染した場合、重症化しやすいと言われています。生活習慣病を防ぐには、定期的に健康診査を受け、体の異常を早期に発見し、対処することがとても重要です。また、すでに治療中の方は自覚症状がなくとも定期的に診察を受け、医師の指示通りに内服や治療を継続していくことが大切です。年1回、必ず健康診査を受けましょう。



新型コロナワクチン接種をご検討ください

予防接種は、ワクチンを接種することにより、あらかじめウイルスや細菌に対する免疫を作り出すためのものです。感染を100%防げるというわけではありませんが、発症率を下げ、重症化のリスクを軽減する効果が確認されています。ワクチン接種を受けて、感染や後遺症のリスクを予防しましょう。

◎「新型コロナワクチン接種」については市公式ホームページをご参照ください。

