

運動 適度な運動で 抵抗力をアップ

- 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、風邪に負けないために、健康なからだづくりが大切です。毎日、少し体温が上がるぐらいの体操を！体温が上がると免疫力が高まります。
- 座りすぎを避け、人が少ない場所での散歩など、さまざまな場面で体を動かす工夫をしましょう！
- 人混みを避けて散歩など、1日1回は外出を！



●筋肉を維持しましょう！週2～3回の筋力トレーニングで足腰の筋力低下を防ぎましょう



- 足の後ろ上げ (大臀筋の運動) 両足を少し開いて椅子から30～40cmほど離れて立ち、両手で椅子の背をつかんで上体だけ前に傾けます。膝が曲がらないように片足をまっすぐ後ろに上げます。そのままの状態を1秒間続け、ゆっくり下ろします。
- 4分の1屈伸 (大腿四頭筋の運動) 足を肩幅に開き、椅子を両手でつかんで背筋を伸ばして立ちます。1. 2. 3. 4でゆっくり膝を曲げ、1. 2. 3. 4でゆっくり戻します。深く膝を曲げると痛めるので、4分の1程度に曲げるのがポイントです。
- つま先立ち (下腿三頭筋の運動) 足を肩幅に開き、椅子を両手でつかんで背筋を伸ばして立ちます。背伸びをするように、1. 2. 3. 4で両方のかかとを上げてつま先で立ちます。1. 2. 3. 4でかかとを下ろします。



- 椅子に座り脚上げ 片方の膝に手をおき、足は上へ、手は下に力を入れ、手足で押し合う。全力で7秒間ずつ。左右ともに行う。
- 膝の屈伸 主に太もも前面の筋肉を鍛えます。

休養 「寝る」は健康の元

免疫は、副交感神経が積極的に働いているときに生成されます。副交感神経がもっとも働くのは睡眠中。つまり、就寝時非常に多くの免疫が生成されている、ということになります。質の良い睡眠をこころがけましょう！

- 規則正しい生活リズムを
- 刺激物を避け、睡眠直前の飲食は控えましょう
- 昼寝は15～20分
- カーテンを開けて光の利用でよい睡眠
- 入浴は就寝2時間前
- 必要な場合は医師へ相談を
- 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと



10月は 市民健康月間です

～健康なからだづくりを目指して！～
あなたの生活習慣を見直しませんか？



栄養

毎日の食事の積み重ねが、健康な体をつくり、健康な体はウイルス等から体を守る土台になります。

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう！

<p>●主食●</p> <p>ごはん・パン・めんなどを使った料理 【炭水化物の供給源】 おもにエネルギーのもとになる</p>	<p>ごはん</p> <p>パン</p>	<p>おにぎり</p> <p>うどん</p>	<p>スパゲッティ</p> <p>サンドイッチ</p>	<p>ラーメン</p> <p>ざるそば</p>
<p>●主菜●</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理 【たんぱく質・カルシウムの供給源】 おもに体をつくるもとになる</p>	<p>卵料理</p> <p>刺身</p>	<p>ハンバーグ</p> <p>冷奴</p>	<p>魚のソテー</p> <p>煮魚</p>	<p>納豆</p> <p>豚のしょうが焼き</p>
<p>●副菜●</p> <p>野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理 【ビタミン・ミネラルの供給源】 おもに体の調子を整えるもとになる</p>	<p>サラダ</p> <p>野菜の煮物</p>	<p>野菜炒め</p> <p>お浸し</p>	<p>ひじきの炒め煮</p> <p>野菜スープ</p>	<p>きのこソテー</p> <p>トマト</p> <p>野菜みそ汁</p>
<p>●果物●</p> <p>主にビタミン・ミネラルの供給源</p>	<p>みかん</p> <p>キウイ</p>	<p>りんご</p>	<p>●牛乳・乳製品●</p> <p>主にたんぱく質・カルシウムの供給源</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>チーズ</p> <p>牛乳</p>

あなたの飲酒量はだいじょうぶ？

厚生労働省が推進する「健康日本21」によると成人男性の「節度ある適度な飲酒」は、一日平均純アルコールで約20g、女性や65歳以上の高齢者は約10gと言われています。

まず始めに、あなたの普段の飲酒量から純アルコール量を計算してみましょう。

種別	清酒 180ml (1合)	ビール 500ml	ウイスキー 60ml	25%の 焼酎 100ml	7%の チューハイ 350ml	9%の チューハイ 300ml
アルコール度数 (%)	15	5	43	25	7	9
純アルコール量 (g)	22	20	21	20	20	22

★ただし、アルコール依存症の方、妊娠中・授乳中の方、未成年、飲酒が悪影響を及ぼす病気をお持ちの方は禁酒が必要です。また、飲酒習慣のない人に対してこの量を推奨するものではありません。

▼お酒に含まれるアルコール量の計算方法
お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8
=純アルコール量(g)

普段「節度ある適度な飲酒」の量よりも多く飲酒されている方は、節酒に取り組みましょう。どうしても節酒できない場合は、アルコール依存症の可能性があります。ご心配な方は、下記にご相談ください。
相談機関 / 大阪市こころの健康センター 依存症相談窓口
☎06-6922-3475
東住吉区保健福祉センター健康づくり(14番窓口)
☎06-4399-9968
受付▶月～金曜日(祝日・年末年始を除く)9時～17時30分

自分の健康状態を知ろう！

健康の第1歩は健(検)診から がん検診・特定健診を受けましょう！

健(検)診はその時の自分の状態を把握し、病気がないか、治療や精密検査が必要か、生活習慣を見直す必要がないか、などをチェックするためのものです。治療や精密検査が必要な場合は、きちんと受診しましょう。また、健(検)診の結果、異常がなかった方も問診などでチェックした生活習慣をもう一度見直し、よりよい生活習慣を心がけましょう。

問合せ保健福祉課(健診)1階13番 ☎06-4399-9882 FAX06-6629-1265



さらに楽しくお得に!!

おおさか健活マイレージ アスマイル

おおさか健活マイレージ「アスマイル」で健(検)診受診やウォーキングなど、健康行動を楽しく続けてポイントを貯めると毎週、毎月の抽選で特典がもらえます！申し込みはスマートフォンアプリまたは公式ホームページ「おおさかアスマイル」から。

おおさか健活マイレージ「アスマイル」の問合せ
おおさか健活マイレージ アスマイル 事務局
☎06-6131-5804



広告