

寒さに負けない体をつくろう！

冬の健康管理術

寒い日が続き雪が降り積もるこの時期は、運動不足になったり、体調を崩したりしてしまいがちです。このページでは、普段の生活で気軽に取り入れられる健康づくりの方法を紹介。みんなで実践して厳しい冬を乗り切ろう！

このページに関する問い合わせは、健康企画課 ☎622-5151

運動不足を解消しよう！

軽い運動でも続けることが健康の秘訣！

外の気温が低いと、暖かい室内で過ごすことが多くなり、日々の運動量が減ってしまいます。運動量が不足すると筋肉が落ち、体温が低下して病気にかかりやすくなる恐れが。少し体が温まる程度の運動でも、継続的に取り組むことで健康を保つことができますよ。

中央健康づくりセンター ぬかや 糠谷 運動指導員



＼ 気軽にできる！冬におすすめの運動 ／

意識を変えると立派な運動 **雪かき**

面倒に感じてしまうことが多い雪かきですが、実はジョギングをするのと同じだけの運動量があります。

雪投げの向きやスコップの持ち手を変えながら行くとバランス良く筋肉を使えます



転倒予防に最適 **足の筋力アップ体操**

外出を控えるようになると足回りの筋力が衰え、転んでけがをしやすくなります。テレビを見ながらでもできるので実践してみよう。

膝伸ばし

座った状態で膝を真正面に伸ばします

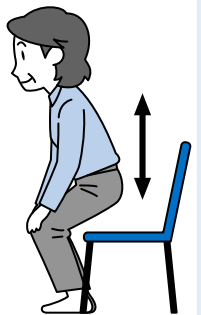
太ももの筋力アップ



立ち座り

いすに腰掛けるようにお尻を上げ下げします

太ももとお尻の筋力アップ



何げない動作の積み重ねが大きな運動効果に

道を「歩く」、階段を「上る」、荷物を「運ぶ」など、普段の何げない動作には、スポーツをするのと同程度の運動量になるものも。日々の暮らしの中で積み重ねていくことで、大きな効果が得られます。

＜日常の行動と運動量の関係＞

| | |
|--------|-----------|
| 歩く | ≒ ボウリング |
| 階段を上る | ≒ ラジオ体操第一 |
| 子どもと遊ぶ | ≒ 水泳 |
| 荷物運び | ≒ サイクリング |

同じ時間で
ほぼ同じ運動量になります

運動不足の解消をお手伝い！ 健康づくりセンター



ランニングマシンなどのトレーニング機器が充実。運動教室や健康診断も実施しています。

中央健康づくりセンター

場所 中央区南3西11
詳細 ☎562-8700

東健康づくりセンター

場所 東区北10東7
詳細 ☎742-8711

西健康づくりセンター

場所 西区八軒1西1
詳細 ☎618-8700

風邪・インフルエンザを 予防しよう!

ウイルスを体内に入れないことが予防の鉄則!

この時期、患者が多くなる風邪・インフルエンザの予防には、まず、ウイルスを体に入れないことが鉄則。病気への抵抗力を高める食事を心掛けることも重要です。



かわりにし
感染症総合対策課 川西 職員

予防の基本は「手洗い・うがい」「食事」「湿度」

習慣づけよう 手洗い・うがい

帰宅した時だけでなく、外出先でも小まめに行い、体に付着したウイルスを洗い流すことが大切です。

効果的な手洗い法

せっけんを使って15秒

- ① せっけんを泡立てて、手のひらをこすり合わせる。
- ② 手の甲や、指、手首を15秒以上かけて丁寧に洗う。
- ③ すすいで、清潔なタオルで十分に水気を拭き取る。



効果的なうがい法

まずは口内をすすいでから

- ① 口の中をすすぎ、吐き出す。
- ② 上を向いて、喉の奥で15秒うがいをし、吐き出す。
- ③ ②をもう一度繰り返す。



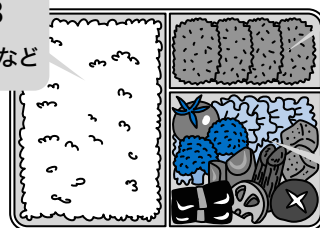
口内の菌を洗い流した後に喉を洗います

免疫力をアップ バランスの良い食事

さまざまな栄養素を取ることで免疫力が高まり、病気に負けない体をつくることができます。主食と主菜と副菜のバランスを3:1:2にすることが理想的です。

主食は3

ごはんやパンなど



主菜は1

肉・魚・卵・大豆製品など

副菜は2

野菜・キノコ・海藻など

乾燥を防ごう 湿度は50%を目安に

空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜が弱まり、ウイルスが体に入りやすくなります。加湿器での調整のほか、ぬれたタオルを干しておくことも効果的です。

高齢の方は特に注意!

長期間家から出ない「閉じこもり」

外出できるにも関わらず外に出掛けなくなってしまう「閉じこもり」は、体だけではなく心も弱らせてしまい、寝たきりや認知症につながることも。寒い冬でも、意識的に外に出ることが大切です。

詳細 介護保険課 ☎211-2547

閉じこもり予防のポイント

- ・ 買い物に出掛け、近所の人に声を掛ける
- ・ 外に出て季節を感じる
- ・ 趣味を持ち、仲間と楽しむ
- ・ 新しいことに挑戦する など



小さなことの積み重ねで冬も元気に

暮らしの中で意識的に体を動かすことや、手洗い・うがいを徹底することなど、普段のちょっとした心掛けが健康の維持につながります。冬を元気に過ごすために、自分に合った健康法を実践してみたいかがでしょうか。

自分の健康状態をチェックできる催しを開催

とくとくキャンペーン

とくとく健診

申込不要・無料

血管年齢や血圧の測定、生活習慣病を予防するための健康相談が誰でも受けられます。

日時 2/13(木)10時~16時

場所 駅前通地下北3条広場

詳細 保険企画課 ☎211-2887

